

21 22
23





15 Минуть Ежедневной работы
для здоровья!

2188
73.



Моя Система

ΑΡΟΧΥΟΜΕΝΟΣ

У
J. P. Миллеръ. 160

АТЛЕТЪ. КАКЪ СДѢЛАТЬСЯ СИЛЬНЫМЪ. ○ ○ ○

Физическое развитіе.

Упражненія съ тяжестями легкаго, средняго и большого вѣса.

Съ 40 рисунками.

Составилъ К. ПФЕЙФЕРЪ.

Цѣна 75 коп.



Сила, здоровье и красота.

Какъ сдѣлаться сильнымъ и красивымъ.

Тренировка, борьба, боксъ, физическое воспитаніе и др.

Состав. А. Таушевъ. ♦♦ Цѣна 75 к., съ перес. 1 р.

САМОУЧИТЕЛЬ ФРАНЦУЗСКОЙ БОРЬБЫ И АТЛЕТИКИ.

Полное руководство французской или греко-римской борьбы.

Съ 64 рисунками.

Составилъ Яковъ Кохъ.

Цѣна 75 коп., съ пересылкой 1 руб.

Идеальная культура тела

Наиболѣе вѣрныя и дѣятельно-облагодѣяющія упражненія для каждаго человека.

Съ 15 рисунками. — Сост. Д. Эдвардъ.

Цѣна 75 коп., съ пересылкой 1/2 руб.

21/88
73.

МОЯ СИСТЕМА

15 МИНУТЪ ЕЖЕДНЕВНОЙ РАБОТЫ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

СОЧИНЕНІЕ

ИНЖЕНЕРЪ-ЛЕЙТЕНАНТА ВЪ ОТСТАВКѢ

I. П. МИЛЛЕРА

(ДАНІЯ).

СЪ 41 РИСУНКОМЪ, ПОРТРЕТОМЪ АВТОРА И ТАБЛИЦАМИ.

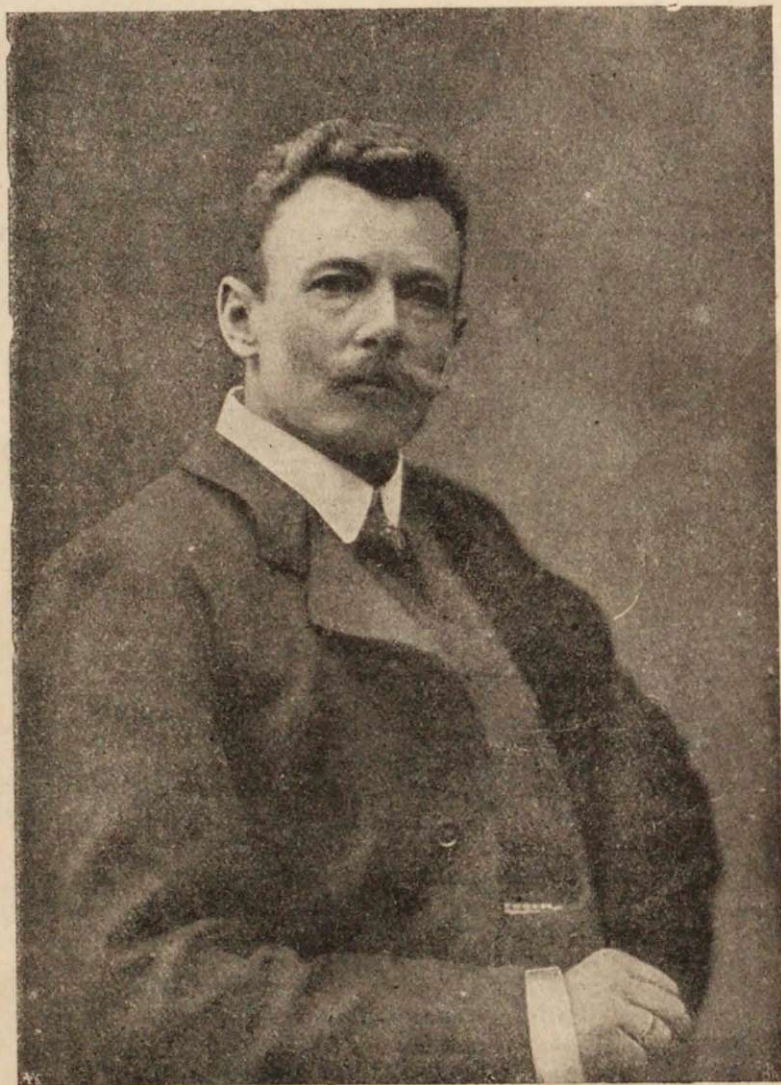
ПЕРЕВОДЪ СЪ 6-ГО ИСПРАВЛЕННАГО И ДОПОЛНЕННАГО НѢМЕЦКАГО ИЗДАНІЯ
Г. М. РОММА.

ИЗДАНІЯ ЭТОЙ КНИГИ НА ВСѢХЪ ЕВРОПЕЙСКИХЪ ЯЗЫКАХЪ
РАЗОШЛИСЯ ВЪ КОЛИЧЕСТВѢ СЫШЕ 1.000.000 ЭКЗ.

С.-ПЕТЕРБУРГЪ. 1911

Книгоиздательство „СОТРУДНИКЪ“
Литейный пр. 55.





И. П. Миллеръ, авторъ „Моей Системы“.

„Русская Скорочетия“ Спб., Екатеринин.



2011110158

Отзывы д-ра Frode Sadolin'a,

практикующаго врача и редактора «Dansk Sundhedstidende» въ Копенгагенѣ.

«Часто люди, незнакомые съ медициной, читая книги по этой отрасли науки, находятъ гдѣ-либо признакъ болѣзни, которая, по ихъ мнѣнію, имѣется и у нихъ самихъ, развиваютъ его при помощи своей собственной фантазіи до тѣхъ поръ, пока гдѣ-нибудь не найдутъ этой болѣзни у себя, и чѣмъ эта болѣзнь опаснѣе, тѣмъ пріятнѣе это имъ. Это относится какъ къ единичнымъ описаніямъ отдѣльныхъ болѣзней, такъ и къ общему изображенію науки о болѣзняхъ, и въ особенности это относится къ тѣмъ книгамъ, въ которыхъ различныя болѣзни и недостатки перечислены въ алфавитномъ порядкѣ. Въ большинствѣ случаевъ эти книги очень плохо написаны, но даже тогда, когда онѣ написаны очень хорошо, онѣ рѣдко приносятъ пользу; для 90% читателей онѣ являются лишь источникомъ ипохондріи... Общество должно предоставить врачамъ науку о болѣзняхъ, наука-же о здоровьѣ, наоборотъ, должна быть достояніемъ каждаго, и тому, что объ этомъ написано, можно только пожелать наибольшаго успѣха. Одно только достойно сожалѣнія: въ то время, какъ многіе до того интересуются болѣзнями, что какъ-бы спекулируютъ ракомъ, туберкулезомъ и заворотомъ кишекъ, только среди очень немногихъ наблюдается интересъ къ гигиенѣ, весь смыслъ которой—предотвращать болѣзни въ ихъ корнѣ».

Изъ статьи: «Домашній врачъ» въ Hjemmet, Damernes Blad» («Отечество»—женская газета въ Копенгагенѣ).

* * *

«Нѣтъ никого компетентнѣе въ наукѣ о здоровьѣ, чѣмъ спортсмены. Они такъ исключительно и такъ вѣрно ее понимаютъ, потому что они сжились съ ея задачами. Они начали съ самыхъ основныхъ началъ и потому не потеряли ничего... Только изъ личнаго опыта мы можемъ получить правильное понятіе о гигиенѣ. Только тогда, когда мы на собственномъ опытѣ узнаемъ, что представляетъ собою сущность гигиены, тогда только мы сможемъ понять и объяснить себѣ тѣ отдѣльные случаи, о которыхъ мы читаемъ и слышимъ... Также въ отношеніи здороваго воспитанія дѣтей спортсменъ поставленъ въ лучшія условія, чѣмъ всѣ остальные люди. Я знаю всего 3—4 семейства, которыя жили, сообразуясь съ гигиеной, въ которыхъ дѣти получили дѣйствительно хорошее

физическое воспитаніе. Въ этихъ семьяхъ отцы семействъ были выдающимися спортсменами. Быть можетъ, покажется, что 3-хъ—4-хъ семействъ, ведущихъ здоровый образъ жизни, слишкомъ мало, но у насъ (въ Даніи) можно такъ рѣдко встрѣтить правильное физическое воспитаніе, затрагивающее какъ сущность, такъ и мелочи нашей жизни. И нѣтъ ничего удивительнаго въ томъ, что люди нашего времени такъ болѣзненны».

Изъ доклада въ К. Ф. Ф. и М.
(Христіанскій союзъ молодыхъ людей) въ Копенгагенѣ.

Предисловіе къ нѣмецкому изданію.

Настоящая книга имѣла въ Даніи громаднѣе успѣхъ. Первое изданіе ея, вышедшее 2 августа 1904 года, въ количествѣ 2.000 экземпляровъ, разошлось въ теченіе 4-хъ дней, 2-ое и 3-е изданіе, по 4000 экземпляровъ каждое, къ концу сентября были уже распроданы. Разошлись также 4-ое и 5-ое изданія. Первое, въ количествѣ 10.000 экз., второе—10.300 экз. Всего было напечатано 35.000 экземпляровъ. Такой спросъ на книгу такого рода является совершенно исключительнымъ. Вся пресса, не исключая и медицинской, отозвалась о предлагаемой книгѣ вполне одобрительно.

Мы думаемъ, поэтому, что можно надѣяться, что при томъ громадномъ интересѣ къ физическимъ упражненіямъ, наблюдаемомъ нами въ Германіи, нѣмецкій переводъ этой книги востѣтитъ тамъ сочувствіе.

Кромѣ того, нашимъ читателямъ, вѣроятно, будетъ интересно узнать что-нибудь больше того, что говорить о себѣ и о своемъ физическомъ развитіи самъ, извѣстный въ своемъ отечествѣ—Даніи и прочихъ Скандинавскихъ земляхъ, авторъ этой книги.

І. П. Миллеръ, которому теперь 41 годъ, въ 1884 году держалъ экзаменъ на аттестатъ зрѣлости, затѣмъ изучалъ теологію, сдѣлался лейтенантомъ, 10 лѣтъ потомъ былъ гражданскимъ инженеромъ и въ теченіе 5-ти лѣтъ занималъ мѣсто инспектора Санаторіи Вейлефюрда въ Ютландіи. Но недавно онъ совсѣмъ оставилъ это мѣсто, чтобы совершенно посвятить себя распространенію «Моей Системы».

При посредствѣ непрерывныхъ физическихъ упражненій, онъ изъ слабаго юноши сдѣлался однимъ изъ самыхъ извѣстныхъ и выдающихся любителей-спортсменовъ континента.

О томъ, какъ замѣчательно развито его тѣло, свидѣтельствуютъ слѣующіе отзывы:

Датскій художникъ, профессоръ Карлъ Влохъ, однажды сказалъ ему: «Вы самый красивый человекъ изъ всѣхъ, кого я до сихъ поръ видѣлъ».

отецъ атлетовъ, д-ръ Краевскій въ С.-Петербургѣ, писалъ I. П. миллеру въ одномъ изъ писемъ: «Право, очень рѣдко, какъ среди любителей, такъ и среди профессионаловъ, можно встрѣтить такую замѣчательную фигуру, какъ у васъ, имѣющую такъ много общаго съ античными статуями».

Чтобы читатель имѣлъ ясное представленіе о всестороннемъ развитіи автора этой книги, какъ спортсмена, достаточно замѣтить, что I. П. Миллеръ получилъ всего 132 преміи, изъ которыхъ 123 первой степени и только 9—второй степени. Всѣ эти призы были имъ получены не такъ, какъ это принято у большинства спортсменовъ, на какомъ-нибудь одномъ поприщѣ, а въ различныхъ областяхъ спорта: быстромъ и медленномъ бѣгѣ, ходьбѣ, прыганьи, греблѣ, бѣгѣ на конькахъ, плаваньи, прыганьи въ воду, бросаньи молотковъ, толканіи шаровъ (16 англ. фунтовъ), метаніи шаровъ (56 англ. фунтовъ), метаніи диска и копья, борьбѣ (греко-римской), подыманіи и толканіи тяжестей, натягиваніи каната, борьбѣ въ пять приемовъ (Pentathlon) и американской борьбѣ въ десять приемовъ (all-around athletic championship).

Онъ является также однимъ изъ самыхъ ловкихъ и неустанныхъ боксеровъ и игроковъ въ ножной мячъ, и еще теперь, несмотря на свои 40 лѣтъ, побѣдителемъ на различныхъ датскихъ состязаніяхъ.

Своимъ примѣромъ и своими опытами онъ оказалъ громадное вліяніе на спортсменскую жизнь Даніи. Въ 1892 году онъ ввелъ въ Даніи, какъ виды спорта: бѣгъ и ходьбу, затѣмъ очень модное плаваніе на спинѣ, англійское плаваніе на боку и over-hand—stroke (jarvis' styly), равно какъ и прочіе англійскіе приемы плаванія. Какъ спортсменъ-журналистъ, онъ съ 1886 года написалъ много хорошихъ статей въ этой области.

Въ теченіе 20 лѣтъ онъ принималъ активное участіе почти во всѣхъ спортивныхъ кружкахъ Даніи, всегда помогая всѣмъ совѣтомъ и дѣломъ и, благодаря своей вѣжливости, обходительности, простотѣ и безкорыстію, приобрѣлъ массу друзей.

Въ предлагаемой нами книгѣ, его первомъ произведеніи, авторъ изложилъ результаты своихъ долгодѣтнихъ наблюденій и опытовъ.

Содержаніе ея отличается отъ содержанія другихъ книгъ того же рода тѣмъ, что всѣ ея упражненія не требуютъ ни продолжительной затраты времени, ни спеціальныхъ къ тому приспособленій, что является большимъ удобствомъ. Очень оригинальна постановка купанья, предписаннаго среди другихъ упражненій. Оригинальность упражненій передъ купаньемъ заключается въ томъ, что въ отличіе отъ прочихъ системъ, особое вниманіе обращается не только на мускулы, но и на внутренніе органы тѣла, такъ какъ, по словамъ автора: «жизненная сила, на самомъ дѣлѣ, находится не въ рукахъ». Гораздо важнѣе обладать здоровыми и крѣпкими внутренними органами, чѣмъ сильными мускулами. Въ отношеніи купанья авторъ не является ярымъ приверженцемъ метода леченія холодной водой

Очень новы и оригинальны предлагаемыя имъ сухія растиранія, вновь выдвинувшія на почетное мѣсто уходъ за кожей, находившейся въ пренебреженіи въ теченіе цѣлыхъ столѣтій. Этотъ приемъ автора кажется намъ положительно—геніальнымъ.

«Моя Система», навѣрное, получитъ широкое распространеніе по всему міру.

Къ шестому нѣмецкому изданію.

Высказанныя нами предположенія сбылись, такъ какъ къ Рождеству 1904 года 5 изданій «Моей Системы», въ общемъ количествѣ 175.000 экз. были распроданы.

На нѣмецкомъ книжномъ рынкѣ это единственный случай, тѣмъ болѣе замѣчательный, что «Моя Система» никогда не рекламировалась.

Кромѣ вышеуказаннаго, книга эта была издана на шведскомъ, чешскомъ, англійскомъ, французскомъ и голландскомъ языкахъ, и готовятся къ печати изданія на прочихъ европейскихъ и нѣкоторыхъ восточныхъ языкахъ. Въ Сѣверной Америкѣ также вышло уже въ свѣтъ изданіе этой книги.

Копенгагенъ, 1907 г.

Переводчики.

Здоровье вмѣсто болѣзни.

Зачѣмъ быть слабыми?

Меня часто удивляло, что такое огромное количество людей находится въ болѣзненномъ и слабомъ состояніи, въ то время, какъ въ дѣйствительности надо затратить очень мало труда для того, чтобы стать здоровымъ и сохранить это здоровье. Но таково ужъ общее мнѣніе, что болѣзненность и слабость неотвратимы и являются необходимымъ зломъ.

Наоборотъ, очень часто можно встрѣтить людей обоого пола, которые кокетничаютъ своей болѣзью и стараются этимъ заинтересовать другихъ, думая, что ихъ блѣдный и болѣзненный видъ является несомнѣннымъ признакомъ ихъ внутренняго совершенства и красоты. Другіе признаки нездоровья и слабости, какъ напримѣръ, плѣшивость и большой животъ въ молодости, многими истолковываются, какъ признаки солидности и благородства—той самой ложной солидности, которая запрещаетъ людямъ такое здоровое упражненіе, какъ, напримѣръ, бѣганье.

Часть авторовъ нашей «изящной литературы» нанесла нашему юношеству громаднѣйшій вредъ тѣмъ, что въ своей личной жизни и въ своихъ произведеніяхъ систематически превозносила, наряду съ исключительнымъ умственнымъ совершенствомъ, душевную слабость и физическое недомоганіе. Къ счастью, теперь существуютъ уже несомнѣнные признаки того, что ихъ вредное вліяніе уже исчезаетъ. Поэтому мы, работающіе надъ усовершенствованіемъ физической и нравственной культуры, можемъ теперь надѣяться, что нашъ голосъ будетъ услышанъ. Итакъ, на послѣдующихъ страницахъ я не буду смотрѣть на болѣзнь, какъ на предметъ, достойный подражанія, какъ о томъ думаютъ въ нѣкоторыхъ слояхъ нашего общества.

Совершенно неправиленъ тотъ взглядъ, что болѣзнь есть нѣчто такое, чему надо слѣпо покоряться. Даже обладая наследственной склонностью къ болѣзни, можно съ успѣхомъ бороться съ нею, такъ что развитіе ея будетъ остановлено въ зародышѣ.

Самую большую отвѣтственность за господство неправильныхъ взглядовъ несетъ рутинна. Такая обыкновенная поговорка, какъ: «болѣзнь является господиномъ cadaго», привела человѣчество къ тому, что люди складываютъ руки, совершенно не думая о томъ, что есть возможность сопротивляться. Дѣло доходитъ до того, что многіе живутъ, совершенно

не сообразуясь съ законами природы и правилами гигиены, и думаютъ при этомъ: «такъ или иначе—мы все равно заболѣемъ; поэтому будемъ наслаждаться жизнью, пока мы въ состояніи; мы не должны бояться того, что насъ осудятъ за нашу глупость и стремленіе къ удобствамъ. Нѣтъ! Еще у многихъ, одинаково съ нами мыслящихъ людей, мы встрѣтимъ сочувствіе». Эти люди, однако, должны были бы только знать, насколько больше, лучше и продолжительнѣе можно пользоваться жизнью, если, вмѣсто того, чтобы быть поработаннымъ болѣзненнымъ тѣломъ, имѣть возможность располагать тѣломъ здоровымъ и сильнымъ.

Болѣзнь, въ большинствѣ случаевъ, является по нашей собственной винѣ.

Уже знаменитѣйшій врачъ древняго міра, Гиппократъ былъ вполне убѣжденъ, что болѣзнь не есть нѣчто, свалившееся на насъ съ неба, а есть слѣдствіе множества мелкихъ ежедневныхъ грѣховъ, которые, накопились постепенно, чтобы затѣмъ сразу упасть на голову ничего-непонимающаго человѣчества.

Многіе люди сами навлекаютъ на себя болѣзнь тѣмъ, что совершенно игнорируютъ правила гигиены, какъ тѣ, напримѣръ, что постоянно носятъ корсетъ и защищаются зонтикомъ отъ солнечныхъ лучей, ежедневно «подкрѣпляютъ» себя крѣпкими напитками, наполняютъ свой желудокъ тяжело—перевариваемыми продуктами, днемъ и ночью вдыхаютъ въ себя и проводятъ въ кровь тотъ испорченный воздухъ, который они и другіе уже использовали и выдохнули въ томъ же помѣщеніи. Другіе заболѣваютъ отъ своей собственной неряшливости. Кто не заботится о своемъ тѣлѣ, тотъ тѣмъ самымъ идетъ вразрѣзъ съ законами природы, а она ни одного промаха не оставляетъ безнаказаннымъ и сводитъ свои счеты съ математической точностью. Если ты ежедневно не купаешься, не дѣлаешь различныхъ движеній (прогулка не удовлетворяетъ этимъ требованіямъ) и не заботишься о достаточномъ, 7—8 часовомъ, ночномъ снѣ, то, если ты заболѣешь, ты самъ будешь въ этомъ виноватъ. Ты, вѣдь, ничего не сдѣлалъ для того, чтобы изгнать изъ твоего организма образовавшіяся въ немъ вредныя вещества, ни для того также, чтобы оберечь твой организмъ отъ заразительныхъ веществъ, находящихся внѣ его.

Поэтому, было бы очень правильнымъ разсматривать какъ родъ обмана тотъ случай, когда люди, находящіеся на службѣ, живутъ, совершенно не образуясь съ самыми обыкновенными правилами гигиены и ежегодно на болѣе или менѣе продолжительное время объявляютъ себя больными, чѣмъ вводятъ въ лишніе расходы своего принципала, государство, или общество; точно также можно разсматривать и тотъ случай, когда слабые люди, желая имѣть побочный доходъ, берутъ на себя слишкомъ много умственного труда, исключаящаго совершенно

всякія физическія упражненія, вмѣсто того, чтобы свободное отъ занятій время посвящать укрѣпленію своего здоровья.

Недавно кто-то, въ объявленіи о смерти, заявилъ, что министерство умертвило и второго его ребенка, такъ какъ до сихъ поръ у насъ еще очень мало мѣста для бѣдныхъ больныхъ, страдающихъ туберкулезомъ. Да, кое-что въ этомъ, пожалуй, вѣрно. Но государству, въ такомъ случаѣ, должно быть дано право запрещать людямъ употреблять алкоголь, оставлять самую свѣтлую и солнечную въ квартирѣ комнату неиспользованной, ночью спать при закрытыхъ окнахъ, и вообще, безъ особой надобности, не вести нездорового образа жизни.

И мы, люди, работающіе серьезно надъ разрѣшеніемъ вопроса о здоровьѣ, должны быть свидѣтелями того, какъ люди живутъ, самымъ возмутительнымъ образомъ нарушая всѣ правила гигиены, не будучи даже вправѣ самымъ вѣжливымъ образомъ сказать имъ, чтобы они этого не дѣлали. Почти навѣрное, ихъ отвѣтъ былъ бы: «какое вамъ, сударь, дѣло до этого?» И въ то же время мы платимъ массу денегъ за этихъ «грѣшниковъ» и ихъ потомство, прямымъ, или косвеннымъ образомъ, только для того, чтобы содержать для нихъ убѣжища, больницы и сумасшедшіе дома.

Пусть намъ не указываютъ на тѣхъ или другихъ людей, которые не обращаютъ на свое здоровье ни малѣйшаго вниманія, но тѣмъ же менѣе здоровы. Раньше, или позже, но ихъ время придетъ. Быть можетъ, судьба будетъ настолько къ нимъ благосклонна, что съ ними ничего не случится; но никогда они не будутъ пользоваться той полнотой жизни, которую влечетъ за собою рациональный уходъ за тѣломъ. Эти люди не живутъ—они лишь влчатъ существованіе. Они только расходуютъ тотъ запасъ жизненныхъ силъ, который унаслѣдованъ ими отъ ихъ родителей. Ихъ дѣти будутъ уже гораздо слабѣе ихъ.

Итакъ, не будемъ мы сами себя обманывать, а прямо посмотримъ правдѣ въ глаза: за наши болѣзни и слабости мы можемъ, такъ сказать, поблагодарить только самихъ себя, или, въ другомъ случаѣ, нашихъ родителей. Будемъ же, поэтому, стараться, по мѣрѣ возможности, поскорѣе освободиться отъ этого ига болѣзни. Позаботимся о томъ, чтобы наши дѣти, когда они вырастутъ, не могли притти къ намъ и спросить у насъ отчета, почему мы не только позволяли имъ, но даже способствовали тому, чтобы они не упражняли членовъ своего тѣла и своихъ легкихъ, не портили своихъ желудковъ и зубовъ.

Что же мы должны дѣлать?

На это я уже указывалъ: пользуйтесь свѣжимъ воздухомъ и чистой водой, дайте солнцу дѣйствовать на васъ своими лучами, не пропускайте ни одного дня, чтобы, хотя на самое короткое время, не приводить въ сильное движеніе каждый мускулъ, каждый органъ всего ва-

шею тѣла. Ибо въ данномъ случаѣ, какъ и во всей природѣ вообще, застой противоестественъ и приводитъ къ увяданію и преждевременной смерти. Движеніе есть жизнь—оно увеличиваетъ и сохраняетъ силы жизни, до тѣхъ поръ, пока не наступаетъ нормальный и поздній ея конецъ.

Если, въ силу причинной связи и слѣдствія, своими болѣзнями мы обязаны сами себѣ, то, наоборотъ, отъ насъ также зависитъ стать здоровыми и красивыми. «Каждый человѣкъ есть кузнецъ своего счастья». Но, вѣдь, счастье зависитъ отъ здоровья, а не отъ титула или отъ множества нажитыхъ или полученныхъ по наслѣдству денегъ. Дѣловой человѣкъ, который въ погонѣ за состояніемъ, считаетъ, что у него слишкомъ мало времени для того чтобы заботиться о своемъ здоровьѣ, поступаетъ, по общему мнѣнію, вполне правильно. Когда же онъ, выражаясь красиво, хочетъ пожать плоды своихъ неустанныхъ трудовъ, то ему предстоитъ одно изъ двухъ: или отъ всѣхъ важныхъ богатствъ умереть въ раннемъ возрастѣ, или доживать остатокъ своей жизни въ постоянномъ озлобленіи на то, что его бѣдное, измученное тѣло не позволяетъ ему пользоваться жизнью, и онъ тратитъ свои накопленные деньги на дорогое леченіе и на совѣты со специалистами. Еще Тацитъ пишетъ: «Когда человѣку минуло 30 лѣтъ, то онъ становится или идиотомъ, или собственнымъ врачомъ». Если мы, вмѣсто слова «врачъ», поставимъ: «учитель гигиены» то это выраженіе будетъ пригодно еще и для наступающаго времени. Конечно, могутъ быть такіе случаи, когда весьма разумно самому принять лекарство, или, въ силу гуманности, дать другому таковое. Но это можетъ быть только исключеніемъ, а не правиломъ. Пусть каждый всегда помнитъ, что каждый разъ, когда мы принимаемъ лекарство, хотя бы въ самой маленькой дозѣ, мы отдаляемся отъ идеала здоровья, и, наоборотъ, къ нему приближаемся, если переносимъ болѣзнь, не прибѣгая ни къ какимъ средствамъ, если только нашъ организмъ совершенно не закаленъ своевременно отъ какихъ бы то ни было болѣзней. Вовсе не нужно бѣжать сейчасъ-же къ врачу за рецептомъ, если чувствуешь себя немного нездоровымъ. Надо возможно чаще ставить себѣ слѣдующій вопросъ: «Почему я не такъ здоровъ и бодръ, какъ бы этого мнѣ хотѣлось?» И человѣкъ съ разсудкомъ всегда отвѣтитъ: «Я никогда не заботился о томъ, чтобы тѣло мое укрѣплялось естественнымъ образомъ; но теперь я начну съ того, чтобы не дать болѣзни развиваться дальше». Если глупо наполнять себя, по самому незначительному поводу, различными лекарствами, то прямо-таки бессмысленно давать себя обманывать разнымъ жаднымъ, но невѣжественнымъ, свободнымъ отъ всякой отвѣтственности, спекулянтамъ, которые, благодаря своей вичѣмъ незаслуженной извѣстности, эксплуатируютъ легковѣрное общество. На самомъ дѣлѣ, не существуетъ уже виfokusовъ, ни чародѣйствъ, ни чудесныхъ исцѣленій, ни тайныхъ средствъ, (какъ, напримѣръ, ревматическія липешки, жизненные элексиры, электрическіе пояса, питательныя соли или какъ тамъ иначе эта дрянь

называется), которая, якобы, имѣютъ силу давать людямъ здоровье. Центрѣ мудрости находится совершенно не въ средствахъ такого рода, а единственно въ здоровомъ образѣ жизни. Становится совершенно непонятнымъ, почему образованные и просвѣщенные люди съ такимъ трудомъ усваиваютъ такую простую вещь. Я, съ своей стороны, объясняю это однимъ—лѣнью. Вполнѣ понятно, конечно, что проглотить пару пилюль, порошокъ, стаканъ минеральной воды, или стаканчикъ элексиру гораздо легче, чѣмъ напрягать свое тѣло, хотя бы только въ продолженіе четверти часа. Притомъ, конечно, гораздо красивѣе, изящнѣе и эстетичнѣе и звучитъ болѣе по-аристократически—у насъ, по крайней мѣрѣ—когда надо пройти курсъ леченія, вмѣсто того, чтобы заниматься этими «грубыми» упражненіями тѣла. Но, какъ я жалѣю этихъ людей!..

Задача врача—побѣдить болѣзнь; предупрежденіе же болѣзней, какъ мы это видѣли на примѣрахъ, находится у нихъ на второмъ планѣ. Поэтому, въ этомъ отношеніи, мы должны сами себѣ помочь. Вѣдь у насъ дѣлаютъ не такъ, какъ въ Китаѣ, гдѣ врачъ получаетъ вознагражденіе только тогда, когда всѣ его кліенты здоровы.

То, что требуется отъ насъ для сохраненія здоровья, очень ничтожно въ дѣйствительности и, въ сравненіи съ лекарствами и тайными средствами, стоитъ очень дешево. Тѣло, которое съ такимъ терпѣніемъ переноситъ пренебреженіе къ себѣ, что часто прямо приходится этому удивляться, въ то же время бываетъ страшно благодарно, если ему удѣляютъ хоть немного вниманія. Итакъ, когда намъ предлагаютъ скорый и благоприятный результатъ и когда для его достиженія не требуется ни особыхъ аппаратовъ, ни приспособленій, то неужели не стоитъ затратить на это, для пробы, немного труда?

Разныя системы домашней гимнастики

30-лѣтній опытъ.

Самыя разнообразныя упражненія и купанье, не требующія ни большой затраты денегъ, ни, въ особенности, времени и труда, могутъ быть устроены каждымъ у себя дома. Слѣдовательно, хорошими результатами комнатной гимнастики можетъ пользоваться всякій, кто только хочетъ этимъ заняться. Я могу разсказать кое-что о самомъ себѣ: мой отецъ былъ одержимъ многими тѣлесными недугами, я самъ, только

что послѣ рожденія, вѣсилъ всего $3\frac{1}{2}$ фунта и могъ быть уложенъ въ обыкновенный ящикъ изъ-подъ сигаръ. Въ возрастѣ двухъ лѣтъ я былъ смертельно боленъ маляріей и, подростая, я прошелъ черезъ всѣ дѣтскія болѣзни; въ началѣ школьнаго періода я бывалъ боленъ нѣсколько разъ въ году (лихорадкой, простудой, поносомъ и т. п.). Такимъ образомъ, ясно, что мою теперешнюю силу и здоровье я не унаслѣдовалъ и начало имъ я положилъ не въ періодъ своего дѣтства. Всѣ эти качества я приобрѣлъ благодаря тѣлеснымъ упражненіямъ, изъ года въ годъ совершенствуя методъ пользованія ими.

Вполнѣ понятно, что я гораздо скорѣе и легче достигъ бы этихъ результатовъ, если бы я тогда, съ самаго начала, обладалъ тѣмъ опытомъ и познаніями, которыми я владѣю теперь. Поэтому я считаю своимъ долгомъ всѣмъ тѣмъ, которые стремятся къ той-же цѣли, но ея еще не достигли, облегчить ихъ работу въ этомъ отношеніи.

Въ 1874 году (мнѣ было тогда 8 лѣтъ) въ мои руки попало нѣсколько переведенныхъ съ англійскаго и нѣмецкаго языковъ книгъ о сущности физиологій (Dr. A. Combe) и о рациональной гимнастикѣ (Dr. Schreber). Я началъ на собственный страхъ продѣлывать дома упражненія съ гириями и безъ нихъ. Небольшая замѣтка въ журналѣ «Ueber Land und Meer» въ 1880 году о «Pedestrianismus» (ножной спортъ) дала поводъ къ изученію мною, между прочимъ, бѣганя на носкахъ и послужила первой причиной того, что я впоследствии—послѣ этого, въ 1885 году, изучивъ Виктора Зильберера,—могъ ввести въ Данію весьма-раціональный и полезный ножной спортъ. Въ 1881 году я изучилъ небольшое, очень популярное, руководство гигиены окружного врача Траутнера, содержаніемъ котораго могли бы интересоваться и слѣдовать съ пользою для себя многіе ученые настоящаго времени.

Постепенно я испробовалъ всѣ системы, касавшіяся вопроса о комнатной гимнастикѣ, и приобрѣлъ также большой опытъ тѣмъ, что частью самъ, частью въ кружкахъ, занимался гимнастикой, какъ по «датской», такъ и по «шведской» системѣ и, кромѣ того, въ свободное время занимался несложными атлетическими упражненіями. Это были, въ большинствѣ случаевъ, комнатныя гимнастическія упражненія дома и упражненія въ бѣгѣ на открытомъ воздухѣ, которыя именно и сдѣлали изъ меня, слабосильнаго мальчика, здороваго молодого человѣка.

Не болѣе систематичны были мои первые упражненія съ гириями и безъ нихъ. Позднѣе только я ознакомился съ различными планомѣрными системами, согласно которымъ я упражнялся съ тяжестями, подвѣшенными къ валикамъ на веревкахъ. Эти аппараты, однако, было очень трудно подвѣшивать, они производили шумъ во время ихъ употребленія и очень скоро портились.

При помощи этихъ приспособленій можно было продѣлать очень много превосходно развивающихъ мускулы упражненій, но здѣсь не было принято во вниманіе развитіе очень важныхъ внутреннихъ органовъ, не-

смотря на то, что требовалось не меньше часа, чтобы продѣлать всѣ упражненія. Такое же несовершенство можетъ быть поставлено на видъ огромной массѣ англійскихъ, американскихъ и нѣмецкихъ аппаратовъ съ ихъ системами, проводящими одинъ и тотъ-же принципъ, но замѣняющими тяжести эластичными шнурами. Последніе очень скоро теряютъ свою упругость, быстро рвутся, а такой аппаратъ, за время его употребленія, обходится очень дорого.

Самое широкое распространеніе, почти на половинѣ всего земного шара, получила система Sandow'a, которая предписываетъ упражненія съ легкими гирями. Она представляетъ собою измѣненную систему его учителя, профессора Attilas'a. Я самъ много лѣтъ упражнялся по этой системѣ, предварительно также немного его измѣнивъ. Изъ 18 упражненій этой системы первые 13 представляютъ собою очень трудныя упражненія рукъ, что, въ сущности, вовсе не полезно. Это приводитъ къ слишкомъ частымъ перерывамъ, чтобы дать рукамъ отдохнуть; отсюда, всѣ упражненія поглощаютъ слишкомъ много времени и становятся однообразными и незанимательными. Mr. W. R. Pope, ревностный поклонникъ Sandow'a, комментируетъ эту систему въ своей книгѣ «Physical development, London 1903», и рекомендуетъ во время этихъ перерывовъ заниматься упражненіями тѣла по образцу античныхъ позъ. Эта система, конечно, можетъ способствовать развитію крѣпкихъ ручныхъ мускуловъ, но, вѣдь, жизненная сила находится не въ рукахъ. Я знаю очень многихъ людей, которые, имѣя очень сильныя руки, имѣютъ нездоровую кровь, слабыя легкія и слабый желудокъ. Гораздо важнѣе обладать здоровыми легкими и сердцемъ, крѣпкой кожей, хорошимъ пищевареніемъ, нормальными почками и печенью, хотя бы уже изъ тѣхъ соображеній, что очень некрасиво, если руки гораздо болѣе развиты, чѣмъ весь корпусъ. Тѣ же, именно, упражненія, которыя рекомендуетъ система Sandow'a (за исключеніемъ упражненія № 13), согласно которымъ надо все время посвящать интенсивной работѣ съ гирями, дѣлаютъ то, что все наше вниманіе, даже во время короткихъ упражненій всего тѣла и ногъ, всецѣло концентрируется на ручныхъ мускулахъ. Вообще я очень противъ сильнаго умственного напряженія во время упражненій (противъ всѣхъ этихъ «психофизиологическихъ» системъ, какъ они называются въ рекламахъ завѣдомо-кричащимъ, наполовину-ложнымъ и зазывающимъ именемъ), которыя такъ рекомендуются Sandow'ымъ и его послѣдователями. Эти 15—20 минутъ домашней гимнастики должны быть отдыхомъ для ума, а не лишнимъ дополненіемъ къ той и безъ того усиленной умственной работѣ, которой вѣчно занятъ средній чело-вѣкъ нашего времени.

Если бы мы пожелали представить себѣ въ послѣдовательномъ порядкѣ всѣ части нашего тѣла послѣ большаго, или меньшаго числа упражненій по системѣ Sandow'a, то получилось бы слѣдующее: 1) мускулы руки—ниже локти, 2) мускулы руки—выше локтя и плечъ,

3) нѣкоторые мускулы ногъ и корпуса и 4) легкія и кожа, на которыя не обращается почти никакого вниманія. Все, что касается хорошей выправки корпуса, совершенно упускается изъ виду системой Sandow'a. Система Ling'a, наоборотъ ударяется, въ противоположную крайность, и, стремясь сдѣлать бравой выправку корпуса, совершенно не обращаетъ вниманія на другія полезныя вещи. Въ моей системѣ я держусь золотой середины. Собственное тѣлосложеніе Sandow'a далеко не совершенно. Члены его тѣла слишкомъ тяжелы, сравнительно съ ихъ длиною и незначительной величиною. Онъ напоминаетъ собою грубыя и неуклюжія фигуры эпохи возрожденія, которыя такъ не похожи на типы древности, соединяющіе въ себѣ здоровье, разнообразіе силы, быстроту и выносливость съ граціей и изящной подвижностью.

Но надо удивляться, однако, тому таланту, съ которымъ Sandow, нѣмецкій уроженецъ и профессиональный атлетъ, сумѣлъ убѣдить громадную часть англійскаго общества, что онъ является самымъ лучшимъ живымъ примѣромъ тѣлеснаго развитія. И каждый также долженъ отдать ему справедливость, что свой авторитетъ онъ употребилъ на пользу многимъ другимъ. Это должно, до нѣкоторой степени, служить оправданіемъ того, что онъ въ своихъ запискахъ допустилъ нѣкоторыя, выражаясь мягко, неточности относительно своей біографіи и своихъ размѣровъ.

Въ своемъ журналѣ: «Sandows Magazine for physical culture» (Jan. 1904, s. 55) Sandow высказывается о моей брюшной мускулатурѣ, какъ о «почти-нестественно развитой». На это я могу замѣтить, что, сравнительно со всѣми признанными идеалами древности, всѣ атлеты настоящаго времени имѣютъ очень плохіе мускулы вокругъ талии. Когда съ меня были сняты тотъ портретъ, на который ссылается Sandow, мнѣ еще очень многого не хватало, точно такъ-же, какъ мнѣ многого не хватаетъ и теперь, чтобы я могъ имѣть такіе-же сильно развитые косые брюшные мускулы, какъ, напримѣръ, у Polykleto's Doryphoros'a, почему я, вопреки мнѣнію Sandow'a, посвящаю нѣкоторое время упражненію именно этихъ мышцъ. Я въ состояніи выдержать, если желѣзный шаръ вѣсомъ въ 48 фунтовъ падаетъ на мое обнаженное туловище съ высоты въ 3 фута, если тяжелый человѣкъ, вѣсомъ въ 180 фунтовъ, въ тяжелыхъ сапогахъ, прыгнетъ на меня съ высоты въ 2 метра, или если тяжело-подбитая желѣзомъ повозка, съ грузомъ въ 300 фунтовъ, переѣдетъ черезъ меня. Юноша, служившій моделью для вышеназванной статуи, долженъ былъ выдержать на своемъ животѣ тяжесть, равную вѣсу небольшого локомотива, и тѣло его, какъ образцовое, признано нормально развитымъ, какъ древними, такъ и нынѣшними художниками и критиками. Что касается всего прочаго, то изъ послѣдующихъ страницъ будетъ видно, что я въ своей системѣ стою съ Sandow'ымъ на діаметрально-противоположныхъ точкахъ зрѣнія.

Въ Америкѣ, въ смыслѣ развитія тѣла, самымъ лучшимъ атлетомъ

считается Бернаръ Макфаденъ. Его книги носятъ отпечатокъ интеллигентности и здраваго разсудка. Irving Hancock въ слѣдующихъ выраженіяхъ посвящаетъ ему свою книгу «Japanese physical training»: «To one, who has devoted the best years of his life to the betterment of American physique and health» (Тому, кто лучшіе годы своей жизни посвятилъ укрѣпленію здоровья въ Америкѣ).

Наконецъ, вышла въ свѣтъ небольшая брошюра американскаго д-ра Гулика: «Ten minutes exercise for busy men». Идея ея превосходна, но изложеніе нѣсколько слабо. Очень мало разнообразія представляютъ собою, напримѣръ, 6 упражненій въ теч. 10 минутъ, въ особенности, если 2 изъ нихъ представляютъ собою «бѣгъ на мѣстѣ».

Никто не можетъ сомнѣваться, что я владѣю большими познаніями по части «бѣга», этого классическаго упражненія, и очень его люблю, но ни подъ какимъ видомъ его нельзя примѣнять, какъ одно изъ упражненій домашней гимнастики. Если бѣгъ медлителенъ, то онъ теряетъ все свое значеніе, какъ гимнастическое упражненіе; если онъ быстръ, то при этомъ приводится въ движеніе комнатная атмосфера, и подымается пыль, которая вдыхается учащенно-дѣйствующими легкими. Вообще, не имѣетъ никакого смысла употреблять короткія и дорогія минуты домашней гимнастики на плохое исполненіе какого-либо упражненія, въ то время, какъ то же упражненіе можно съ успѣхомъ, и притомъ на свѣжемъ воздухѣ, продѣлать при возвращеніи домой съ ежедневныхъ занятій.

Прежде чѣмъ закончить эту главу, я долженъ сказать нѣсколько словъ о появившихся за послѣднее время многочисленныхъ фабрикатахъ секретныхъ системъ домашней гимнастики. Общество не можетъ познакомиться съ этими системами при посредствѣ дешевыхъ брошюръ, люди увлекаются многообѣщающими рекламами и имъ приходится платить баснословныя деньги за то, чтобы научиться этимъ упражненіямъ. Всѣ эти упражненія, составленныя на основаніи обще-извѣстныхъ принциповъ, могли бы при обыкновенныхъ условіяхъ, принести только пользу. Къ сожалѣнію, однако, существуютъ люди, которымъ нравится все таинственное и которые себя увѣряютъ, что если что-нибудь стоитъ дорого, то, вѣроятно, оно представляетъ собою что-нибудь особенное.

Что я себѣ представляю подѣ атлетикой, спортомъ гимнастикой

Быть можетъ, то, что послѣдуетъ ниже, и не соотвѣтствуетъ общепринятымъ положеніямъ.

Атлетикой я называю всевозможныя упражненія тѣла. Подѣ спортомъ я разумѣю тѣ движенія и упражненія, которыя продѣлываются для удовольствія и препровожденія времени, одними для пріобрѣтенія большей опытности, другими со спеціальной цѣлью побуждать другихъ на со-

стязаніяхъ, или брать на нихъ-же денежные призы. Подъ гимнастикой я понимаю работу съ опредѣленной цѣлью—посредствомъ упражненія корпуса, сердца и духа способствовать развитію здоровья, силы, быстроты, выносливости, гибкости, проворства, бодрости, самообладанія, присутствія духа и чувства товарищества въ человѣкѣ. Итакъ, одно и то-же упражненіе, въ зависимости отъ точки зрѣнія исполняющаго его, можетъ быть названо и спортомъ и гимнастикой. Если кто-нибудь гребетъ, стараясь укрѣпить свои легкія и спинные мускулы, то это будетъ гимнастика, и, наоборотъ, будетъ считаться спортомъ тотъ случай, когда такъ называемый гимнастъ (упражняющійся въ гимнастикѣ) дѣлаетъ по возможности, высокій прыжокъ, или старается возможно-лучше сдѣлать прыжокъ сверху внизъ. Точно также, если учитель гимнастики старается довести до совершенства упражненія своихъ учениковъ на открытомъ воздухѣ, съ цѣлью превзойти другихъ учителей, то это также будетъ называться спортомъ, хотя бы за это онъ не долженъ былъ бы получить платы, или какой-нибудь иной благодарности. Когда у окончившихъ курсъ упражненія тѣла спрашиваютъ: «Что вы умѣете дѣлать?»—то это, повидимому, также относится къ спорту. Если же, напротивъ, спрашиваютъ: «Что изъ васъ вышло?»—то здѣсь уже рѣчь идетъ о гимнастикѣ.

Если упражненія тѣла такъ поставлены, что вызываютъ оздоровленіе и развитіе индивидуума въ тѣхъ именно пунктахъ, которые болѣе другихъ этого требуютъ, то такія упражненія называются «раціональной гимнастикой». Однако, та же система гимнастики, будучи для организма раціональной, легко можетъ стать нераціональной для того же субъекта, если упражненія будутъ производиться неправильно, несвоевременно, или неумѣло. Для малокровныхъ людей обоого пола сухія растиранія, солнечныя ванны и упражненія въ плаваніи будутъ болѣе раціональной гимнастикой, чѣмъ упражненія въ гимнастическихъ обществахъ, производимыя даже по системѣ «отца Ling'a».

Гимнастика въ своемъ примѣненіи можетъ быть дѣйствительно-раціональной, когда обращается вниманіе на субъективныя особенности и потребности индивидуума. Поэтому, занятія гимнастикой въ клубахъ и школахъ могутъ считаться лишь приблизительно—раціональными; въ томъ же видѣ, въ какомъ она теперь вездѣ поставлена, она, въ большинствѣ случаевъ, далека отъ раціональности.

Если у вышеупомянутаго уже гребца легкія и спина, являются самыми слабыми частями его тѣла, то весьма возможно, что гребля служить ему раціональной гимнастикой. Если атлетъ подымаетъ тяжесть для того, чтобы побить рекордъ, то это спортъ, если же онъ это дѣлаетъ для упражненія вытягивающихся мускуловъ, то это будетъ гимнастика, и если какъ разъ его руки и, въ особенности, трехголовый мускулъ сравнительно слабо развиты, то можно думать, что онъ упражняется въ раціональной гимнастикѣ. Но я никогда еще не видѣлъ

человѣка, у котораго руки были бы менѣ сильны, чѣмъ кожа или брюшные мускулы.

30 лѣтъ я наблюдалъ все собственными глазами и думалъ о томъ, что я видѣлъ; я пришелъ къ тому заключенію, что у большинства людей кожа и туловище болѣе другихъ частей тѣла отдалены отъ идеала здоровья и тѣлесной красоты. Слѣдовательно, гимнастика кожи и упражненія мускуловъ туловища для 90% людей являются самыми необходимыми. Та система, которая обращаетъ на такія упражненія должное вниманіе, имѣетъ всѣ шансы быть повсюду принятой, какъ самая рациональная въ практическомъ примѣненіи.

Моя система.

Четверть часа ежедневно—не большая затрата времени, но, тѣмъ не менѣе, если ее цѣлесообразно использовать, то, благодаря этому, можно предотвратить заболѣванія, сохранить свое здоровье, и даже много шансовъ приобрести его вновь, такъ что тѣло изъ недовольнаго, одержимаго ипохондріей господина превратится въ дѣятельнаго и покорнаго слугу. Если въ эти 15 минутъ времени сосредоточить все свое вниманіе на этой работѣ на пользу собственного здоровья, то въ теченіе остальныхъ 1425 минутъ, которыя, вмѣстѣ взятыя, составляютъ день и ночь, вовсе не придется объ этомъ думать. Именно тѣ люди, которые думаютъ, что не надо обращать много вниманія на свое тѣло, всегда говорятъ о своихъ нервахъ, дурномъ пищевареніи, усталости и другихъ всевозможныхъ тѣлесныхъ недомоганіяхъ. Достаточно прочесть одну изъ той массы рекламъ о различныхъ средствахъ, какъ напримѣръ о пилюляхъ Пинка, гдѣ приведенъ цѣлый списокъ многочисленныхъ недуговъ, подстерегающихъ всѣхъ людей, не дѣлающихъ ежедневно регулярныхъ рациональныхъ упражненій, чтобы повѣрить всему вышесказанному; этимъ, вполне понятно, я не думаю, что эти пилюли надо принимать.

Всѣ прежнія системы заботу о кожѣ ставили на задній планъ. Тѣмъ не менѣе, я все-таки утверждаю, что если человѣкъ можетъ затратить ежедневно только четверть часа для полезнаго упражненія тѣла, то купанье съ послѣдующимъ сухимъ растираніемъ тѣла и воздушную ванну я считаю самымъ важнымъ, хотя бы это была не полная ванна, а лишь обтираніе всего тѣла мокрымъ полотенцемъ.

Но, такъ какъ четверти часа слишкомъ много для одного только купанья, то, вокругъ этого купанья, я сгруппировалъ цѣлую систему подходящихъ къ нему упражненій. Одни изъ нихъ я взялъ изъ знакомыхъ мнѣ системъ гимнастики, большинство же я изобрѣлъ и скомбинировалъ самъ. Я испробовалъ всевозможныя системы, пока не пришелъ къ тому заключенію, что купанье должно имѣть мѣсто среди другихъ упражненій.

Единственный рациональный методъ, доступный обыкновенному смертному, это—зимою, при открытомъ окнѣ, принимать водяную и воздушную ванны, дѣлать различныя упражненія и при этомъ не зябнуть. Раньше я прямо изъ постели прыгалъ въ ванну. Но, въ такомъ случаѣ, до полной осушки тѣла, можно очень легко озябнуть, такъ какъ «постельная теплота» не такъ долго держится въ тѣлѣ, какъ та здоровая теплота, которая достигается дѣльмъ рядомъ упражненій. Непрактично также брать ванну съ самаго начала еще потому, что когда потомъ, будучи уже одѣтымъ, продѣлываешь упражненія, то появляется потъ и хочется снова принять ванну; если же ихъ продѣлывать голымъ, то нѣкоторыя изъ упражненій невозможно выполнить безъ того, чтобы не озябнуть или не запачкаться (напримѣръ, упражненія въ лежачемъ положеніи). Если же принимать ванну въ самомъ концѣ упражненій, то тогда пропадетъ весьма полезная гимнастика кожи, такъ какъ можно слишкомъ озябнуть, принимая водяную ванну послѣ воздушной. Можно очень часто слышать отъ людей, принадлежащихъ къ, такъ называемому, образованному классу общества: «Зачѣмъ нужно принимать ванну ежедневно? Вѣдь невозможно настолько загрязнить свое тѣло, если только часто мѣнять нижнее бѣлье и притомъ не заниматься никакой грязной работой!» Противъ этого, прежде всего, можно замѣтить слѣдующее: быть можетъ, грязь, попадающая снаружи, грязнить гораздо болѣе, но она не настолько опасна, какъ та грязь, которая состоитъ изъ отдѣленій кожи и изъ ядовитыхъ веществъ, которыя кожа выдѣляетъ въ гораздо большемъ количествѣ, чѣмъ многіе думаютъ, и которыя, не будучи ежедневно удаляемы, могутъ снова впитаться въ тѣло и отравить весь организмъ. Доказательствомъ того, насколько легко матеріи извнѣ проникаютъ черезъ кожу во внутренніе органы, можетъ послужить слѣдующій фактъ: если натереть кожу растворомъ салициловой кислоты, то черезъ нѣсколько часовъ можно обнаружить салициловую кислоту въ мочѣ. Если дать поту и кожному жиру оставаться на тѣлѣ, прѣть и затѣмъ снова впитываться въ организмъ, то тѣмъ самымъ наносится вредъ въ наивысшей степени самому себѣ, и становятся въ тягость окружающимъ, обоняніе которыхъ еще не испорчено нездоровымъ образомъ жизни. Обыкновенно объ этомъ стѣсняются говорить, но я вовсе не хочу заставлять молчать свой ротъ. Во все не помѣшаетъ, если одинъ разъ сказать человѣку, что, хотя снаружи этого не видно, но по запаху можно узнать, что онъ не купается. Если бы такой человѣкъ хоть одну минуту находился въ моей конторѣ или комнатѣ, хотя тамъ и открыты постоянно окна, то я долженъ былъ бы затѣмъ въ продолженіе нѣкотораго времени держать открытыми окна и двери, чтобы при помощи сквозного вѣтра, изгнать этотъ зараженный воздухъ. Здѣсь рѣчь идетъ не о продуктахъ дыханія или внутреннихъ газахъ, но, выражаясь просто, но правильно,—вонючихъ кожныхъ испареніяхъ. Это относится не только къ лицамъ изъ «трудящагося» класса,—я часто встрѣ-

чалъ людей въ хорошемъ платьѣ и цилиндрахъ, а также дамъ въ «grande toilette», по запаху которыхъ можно было на разстояніи нѣсколькихъ метровъ узнать, что они или очень рѣдко, или совершенно не купаются. Это какой-то специфическій запахъ, какъ бываетъ, напри-
мѣръ, у алкоголиковъ, запахъ которыхъ имѣетъ какой-то особый оттѣнокъ. Если мы еще допустимъ, что у такого субъекта особенное, неприятное дыханіе, и онъ еще къ тому близорукъ, такъ что разговари-
вать съ нимъ можно только на очень близкомъ разстояніи, то мы очень легко можемъ себѣ представить это неприятное, такъ часто случающееся, наше положеніе.

Второе—это то, что купанье и сухія растиранія должны служить гимнастикой для кожи, чтобы, дѣйствуя на волосяныя корни и кожныя нервы, дѣлать ихъ здоровыми и крѣпкими и оздоравливать ихъ. Именно это имѣетъ особенное значеніе для здоровья всего тѣла. Можно смѣло сказать, что хорошее или дурное содержаніе кожи имѣетъ громадное вліяніе на состояніе всего организма. Кожа есть не только нѣчто такое, представляющее собою непроницаемую покрывку нашего тѣла, но она является однимъ изъ важнѣйшихъ нашихъ органовъ, которымъ мы осязаемъ, отчасти дышимъ, и который служитъ намъ для регулированія теплоты нашего тѣла и для выдѣленія вредныхъ для него веществъ. Очень полезно и даже почти необходимо для здоровья—ежедневно короткое время потѣть, при условіи, конечно, сейчасъ же послѣ этого умываться. Если же это почему либо не представляется возможнымъ, то нужно стараться удержать на своемъ тѣлѣ потъ, дѣлая для этого движенія до тѣхъ поръ, пока не придешь домой, или въ купальню; въ крайнемъ же случаѣ, надо, по меньшей мѣрѣ, дѣлать себѣ сухія обтиранія. Сколько тысячъ людей получили воспаленія легкихъ, или предрасположенія къ другимъ болѣзнямъ только потому, что пренебрегали этимъ правиломъ. Особенно должно это касаться войскъ, гдѣ такъ часто вызывающія потѣніе полевыя упражненія и другія напряженія быстро смѣняются полнымъ отдыхомъ на продолжительное время на холодѣ или на вѣтру, а лѣтомъ въ тѣнистомъ мѣстѣ. Много печальныхъ послѣдствій было бы предотвращено, если бы въ такихъ случаяхъ солдаты вытирали себѣ грудь и спину сухимъ полотенцемъ, которые могли бы имѣть всегда въ своемъ ранцѣ, хотя бы приходилось это продѣлывать подъ рубашкой. Точно такъ же, по моему мнѣнію, можно разсматривать, какъ покушеніе на самоубійство, если расгоряченная на балу дама, или вспотѣвшій велосипедистъ, ѣдятъ мороженое или пьютъ холодное пиво. Зябнуть, будучи «мокрымъ», всегда очень опасно, все равно отчего ты мокръ—оттого-ли, что ты вспотѣлъ, что шелъ дождь, или отъ паденія въ воду въ одеждѣ. Благодаря испаренію, тѣло теряетъ слишкомъ много теплоты, и это имѣетъ тѣмъ худшее вліяніе, что при этомъ, въ особенности если человѣкъ пропотѣлъ насквозь, охлажденіе происходитъ неодинаково-быстро по всему тѣлу. Озябнуть же «сухимъ» какъ-разъ не опасно,

а именно этого люди боятся больше всего. Изъ-за этой боязни они и кутаются въ такую массу платья и поэтому потѣютъ при малѣйшемъ движеніи. Слѣдствіемъ является то, что именно поэтому они всегда сильно простуживаются. Люди часто простуживаются не потому, что носятъ очень мало одежды, а потому, что носятъ ея слишкомъ много и притомъ черезчуръ толстую. Еще менѣе опасно принимать въ холодное время года солнечныя ванны на открытомъ воздухѣ, и это, опять-таки, считается всѣми очень неосторожнымъ дѣйствіемъ. Насколько, въ этомъ отношеніи, извращены взгляды общества!

Я часто слышалъ, какъ спортсмены и атлеты похвалялись тѣмъ, что они могутъ продѣлывать то или другое упражненіе, не потѣя при этомъ; многіе изъ нихъ были даже настолько «крѣпки», что, вообще, никогда не потѣли. Эти люди считали достоинствомъ свой собственный недостатокъ. Они не могли потѣть, такъ какъ потовыя поры ихъ тѣла были засорены разложившимися саломъ и грязью, а ихъ грязная кожа и жирная, блѣдная виѣшность ясно указывали на ихъ нездоровое состояніе.

Прислушаемся, что говорить профессоръ Laupard въ своемъ сочиненіи «Beauty, health and long life»: «Кожа, равно какъ почки и легкія, есть органъ, очищающій кровь, удивительно функционирующій въ порахъ и дренажныхъ трубкахъ, длиною, въ среднемъ, около 45 километровъ. Сложная рациональная работа кожи необходима для здоровья, равно какъ и для всей жизни.

Желудокъ, печень, даже мозгъ не такъ необходимы для нашей жизни, какъ кожа. Человѣкъ можетъ жить недѣлю, даже больше, не принимая пищи—можетъ существовать нѣсколько дней послѣ того, какъ перестала функционировать его печень; когда же кожа перестанетъ совершенно отпирать свои функціи, то смерть наступаетъ не поздиѣе, чѣмъ черезъ нѣсколько часовъ».

Кто не знаетъ разказа о томъ ребенкѣ, который въ процессіи при восшествіи на престолъ папы Льва X долженъ былъ изображать собою золотой вѣкъ, почему все тѣло его было позолочено? Черезъ пару часовъ онъ умеръ въ страшныхъ мученіяхъ.

Моя система должна разрѣшить три главныя задачи—содѣйствовать: 1) отпращиванію функціи кожи, 2) улучшенію дѣйствія легкихъ и 3) улучшенію пищеваренія.

Изъ дальнѣйшаго будетъ видно, какое почетное мѣсто въ моей системѣ я отвелъ уходу за кожей. Сначала слѣдуетъ 8 упражненій, трудность которыхъ постепенно увеличивается, что специально рассчитано на то, чтобы вызвать потъ въ концѣ концовъ; далѣе слѣдуетъ водяная ванна и осушка тѣла, а затѣмъ 10 специально-скомбинированныхъ сухихъ обтираній всего тѣла, въ костюмѣ, предназначенномъ для воздушной ванны, и, благодаря этимъ упражненіямъ, вся кожная поверхность тѣла постепенно и систематически выглаживается. Сухія растиранія выпол-

няются при помощи ладоней, сначала в видѣ обыкновенныхъ поглаживаній и тренія. Поздѣе, когда силы уже достаточно окрѣпнуть, нужно нажимать ладони настолько сильно, чтобы это упражненіе явилось родомъ массажа, если не для глубоко-лежащихъ мускуловъ, то для тѣхъ тысячъ второстепенныхъ подкожныхъ мускуловъ, которые, благодаря этому, приобрѣтаютъ большую крѣпость и развитіе, чѣмъ при другихъ способахъ. Если посвятить этой системѣ нѣкоторое время, то кожа совершенно мѣняетъ свой виѣшній видъ,—она становится гладкой и бархатно-нѣжной, сохраняя въ то же время свою крѣпость и эластичность, и совершенно теряетъ всѣ прыщи, пятна, бутоны и прочія безобразія. За послѣднее время очень многими предлагалось вновь ввести въ употребленіе обычай древнихъ грековъ: дѣлать тѣлесныя упражненія безъ одежды. Но, для этого надо закалить себя особымъ образомъ—обыкновенные люди не могутъ перенести того, чтобы въ холодное время года дѣлать упражненія при открытыхъ окнахъ. Однако, мои упражненія съ растираніями, при тѣхъ же условіяхъ, легко могутъ быть переносимы даже тѣми людьми, которые особенно не переносятъ холода.

Человѣкъ, фактически, можетъ дольше сохранять тепло, когда онъ голымъ дѣлаетъ упражненія, чѣмъ когда стоитъ на мѣстѣ въ полномъ одѣяніи. Какъ на доказательство своихъ словъ, я могу указать на то, что я самъ, на морозѣ и вѣтрѣ, легко сохраняю въ тѣлѣ пріятную теплоту, дѣлая упражненія съ растираніями на воздухѣ, и въ то же время, при той же температурѣ, забну, когда, вполне одѣтый и въ верхнемъ платьѣ, выѣзжаю въ экипажѣ. Это, быть можетъ, кажется удивительнымъ, но тѣмъ не менѣе это такъ. Я могу только сказать: хоть разъ попробуйте это сами! Суть въ томъ, что, даже при очень легкомъ растираніи кожи, на растертыхъ частяхъ поверхности тѣла устанавливается прочная теплота; теплота эта держится въ продолженіе нѣсколькихъ минутъ, въ теченіе которыхъ совершается растираніе другихъ частей поверхности кожи, если, конечно, дѣйствовать по опредѣленной системѣ. Тѣ части тѣла, которыя больше другихъ склонны къ простудѣ, согласно моей системѣ, подвергаются большому количеству растираній.

Второстепенныя требованія, которыя обязательно должны быть предъявлены къ системѣ такого рода, это то, что она должна развивать и укрѣплять легкія, мускулы дыхательныхъ органовъ и сердце, равно какъ и кровообращеніе и обмѣнъ веществъ. Поэтому я, послѣ 12 упражненій, предписываю паузу на 12 секундъ для того, чтобы сдѣлать 2 очень глубокихъ, или 3 обыкновенныхъ спокойныхъ вдыханія въ себя воздуха. Послѣ 10, 13 и 14 упражненій я совѣтую дѣлать только половинную паузу, а послѣ упражненій 9 и 18 паузу совсѣмъ не нужна; передъ купаньемъ же, наоборотъ, мною предписывается тройная пауза для того, чтобы имѣть время 3—4 раза глубоко вздохнуть, привести въ порядокъ ванну и посуду для воды и снять съ себя ту часть одежды, которая еще находилась на тѣлѣ. Если передъ купаніемъ на тѣлѣ вы-

ступилъ потъ, то это, безусловно, очень хорошо; однако, дыханіе и, въ особенности, біеніе сердца, должны притти въ нормальное состояніе. Необходимо также, чтобы вдыхаемый воздухъ былъ, безусловно хорошъ. Поэтому, утромъ, приступая къ упражненіямъ сейчасъ же послѣ встанія, надо возможно скорѣе прикрывать постель (потомъ, конечно, надо ее хорошенько провѣтрить). Только тогда можно приступать къ упражненіямъ въ спальнѣ, если окна въ этой комнатѣ были открыты всю ночь. Въ противномъ случаѣ надо продѣлывать упражненія въ сосѣдней комнатѣ, гдѣ сквозныя двери и окна были открыты въ теченіе всей ночи. Я вообще не понимаю, какъ человѣкъ, хоть немного интересующійся своимъ здоровьемъ, можетъ спать, не позаботившись о притокаѣ свѣжаго воздуха черезъ окна. Мои оба маленькихъ мальчика гораздо больше и здоровѣе всѣхъ дѣтей ихъ возраста, которыхъ я видѣлъ. Изъ нихъ старшій только первые 10 дней своей жизни провелъ при закрытыхъ окнахъ (въ частномъ родовспомогательномъ домѣ въ Фредериксбергѣ, около Копенгагена); младшій же съ самой ночи своего рожденія какъ лѣтомъ, такъ и зимою, никогда не находился въ комнатѣ, гдѣ были закрыты окна; въ возрастѣ 8 мѣсяцевъ онъ уже имѣлъ 8 зубовъ и никогда не зналъ даже подобія кашля или насморка. Я привелъ все это только для того, чтобы успокоить тѣхъ, которые боятся ночного воздуха. Я самъ, съ 8-лѣтняго возраста, сплю всегда при открытыхъ окнахъ.

Если же существуетъ боязнь озаяннуть зимою въ постели, гораздо лучше теплѣе прикрываться или носить болѣе теплое нижнее бѣлье, чѣмъ закрывать окна. Воздухъ, который мы вдыхаемъ, долженъ и можетъ быть свѣжимъ и прохладнымъ.

Третьимъ, среди основныхъ принциповъ здоровья, я поставилъ хорошее пищевареніе. Тѣ упражненія, которыя этому способствуютъ, имѣютъ, вмѣстѣ съ тѣмъ, замѣчательно-хорошее вліяніе на почки и печень. Если эти органы массивировать естественнымъ движеніемъ и тѣмъ самымъ постоянно выдавливать ихъ какъ губку, то они становятся болѣе крѣпкими и не являются объектомъ тѣхъ сотенъ разнообразныхъ болѣзней, которыми страдаютъ люди, находящіеся въ постоянномъ сидячемъ или стоячемъ положеніи. Не менѣе 11 изъ моихъ упражненій предусматриваютъ именно эти внутренніе органы и стараются привести въ постоянное движеніе тѣ мускулы, которые находятся вокругъ этихъ органовъ и которые при ежедневныхъ занятіяхъ почти совсѣмъ не напрягаются.

Таковы упражненія: 1, 3, 4, 6, 7, 11, 12, 13, 16, 17 и 18. Та же основа, въ болѣе легкой формѣ, лежитъ и въ упражненіяхъ 2, 8, 14 и 15. Послѣ нѣсколькихъ недѣль работы можно съ радостнымъ изумленіемъ замѣтить, что жиръ на животѣ и вокругъ туловища постепенно начинаетъ превращаться въ твердые мускулы. Въ самомъ дѣлѣ, постепенно образуется нѣчто, что я бы хотѣлъ назвать «мускульнымъ корсетомъ» и что является мѣстомъ, около котораго начинаетъ формироваться крѣпкое и здоровое туловище.

Въ частности для женщины, такой корсетъ сдѣлалъ бы большую услугу для облегченія родовъ, не говоря уже о другихъ благопріятныхъ его качествахъ. Кромѣ того, эти «корсетныя упражненія» обезпечиваютъ тому, кто ими занимается, хорошую осанку, прямизну спины, эластичность и гибкость во всѣхъ его движеніяхъ.

Какъ это будетъ видно, въ моей системѣ есть только одно упражненіе специально для рукъ (№ 8). Даже и здѣсь я сомнѣвался, долженъ ли я помѣстить это одно упражненіе, такъ какъ руки, такъ же какъ мускулы кисти рукъ и груди, укрѣпляются уже совокупностью всѣхъ упражненій въ растираніи тѣла. Но все-таки я его оставилъ потому, что всѣ эти растиранія тѣла, точно также, какъ обыкновенныя движенія руками въ обыденной жизни, вызываютъ только работу сгибающихся мускуловъ, въ то время какъ упражненіе № 8 развиваетъ именно мышцы растягивающія. Такимъ образомъ, получается то, что при этомъ напрягаются мускулы всего тѣла, почему это упражненіе еще особенно полезно тѣмъ, что вызываетъ потъ непосредственно передъ купаньемъ. Упраженія 5, 13 и 14, которые на первый взглядъ кажутся упражненіями для рукъ, въ гораздо большей степени развиваютъ мускулы плечъ, груди, живота, боковъ, бедеръ, бедренныхъ костей и спины.

Очень важные и красивые мускулы груди, на которые въ вышедшихъ до сихъ поръ книгахъ о гимнастикѣ обращается поразительно-мало вниманія, развиваются при помощи 12 упражненій моей системы.

Въ моей системѣ находится также очень мало упражненій для ногъ. Во-первыхъ потому, что особенно-сильно развитыя ноги вовсе не являются необходимостью для здоровья, во-вторыхъ, потому, что лучшія упражненія для ногъ [бѣгъ, быстрая ходьба, прыганье*)] не могутъ быть выполнены въ комнатѣ безъ особыхъ затрудненій, и, въ-третьихъ, потому, что у большинства людей, особенно въ городахъ, ноги, сравнительно съ остальнымъ корпусомъ, хорошо развиты. Въ послѣднемъ можно легко убѣдиться въ тихій, солнечный день, когда публика въ большомъ количествѣ приходитъ купаться. Есть много людей, которые дѣлаютъ ежедневную прогулку, или возвращаются домой съ занятій пѣшкомъ; но очень немногіе дѣлаютъ еще другія движенія. На тѣ мускулы ногъ, которые въ повседневной жизни упражняются мало, я обратилъ особое вниманіе; такъ, отводящія и притягивающія мышцы укрѣпляются упражненіемъ 6 и 14, *Tibialis antica* при посредствѣ упражненія 3-го, а нижніе мускулы икръ—при помощи подыманія пятокъ. Упраженіе 2-е столько же укрѣпляетъ спину и бедра, сколько ноги. Упраженія 12 и 15, являющіяся, повидимому, упражненіями для ногъ, на самомъ дѣлѣ, должны прежде всего дѣйствовать на внутренніе органы и вызывать расположеніе къ вышеописаннымъ растираніямъ. Упраженіе 18 пред-

*) Сдѣлавшіе уже нѣкоторые успѣхи могли бы включить въ систему, безъ особыхъ затрудненій, рядъ длинныхъ прыжковъ безъ разбѣга, приче-

ставляетъ нѣкоторыя трудности для тѣхъ мускуловъ, которые обыкновенно мало напрягаются; поэтому, сначала слѣдуетъ замѣнить его упражненіемъ 11-мъ, которое, слѣдовательно, придется еще разъ продѣлать въ самомъ концѣ; можно, впрочемъ, чтобы разнообразить прежнія упражненія, дѣлать растиранія снизу вверхъ (это особенно рекомендуется женщинамъ). Можно было думать, что нѣкоторыя изъ упражненій (1, 3, 4, 5, 7) могли бы имѣть лучшее дѣйствіе, если бы имѣть при этомъ въ рукахъ гири; но въ этомъ нѣтъ совсѣмъ необходимости. Даже самый сильный атлетъ получить полный моціонъ безъ употребленія гирь, если только онъ выполнитъ всю систему. Я самъ уже давно отказался отъ употребленія гирь, такъ какъ съ теченіемъ времени я прихожу все къ большому заключенію, что результатъ по меньшей мѣрѣ получается такой же, если дѣлать упражненія безъ гирь, но быстро и по возможности въ короткое время. Кромѣ того, мои упражненія представляютъ собой или сопротивленіе тѣлу, или вдругъ требуютъ моментальнаго прекращенія движеній; въ эти упражненія, поэтому, можно вложить всю силу, которою субъектъ располагаетъ, частью тогда, когда производится давленіе на какую-нибудь часть тѣла (при упражненіяхъ съ растираніями всего тѣла), частью тогда, когда приходится задерживать дѣйствіе членовъ и измѣнять ихъ направленіе. Съ другой стороны такія упражненія, безъ особаго напряженія, можетъ дѣлать ребенокъ, слабая женщина и человекъ пожилой. Прежде, нежели закончить объясненіе о выборѣ упражненій, я хочу особенно подчеркнуть то обстоятельство, что изъ одинаково-полезныхъ для мускуловъ упражненій я выбралъ именно тѣ, благодаря которымъ суставы приводятся въ сильное движеніе; вѣдь гибкость и подвижность всѣхъ суставовъ являются необходимыми условіями для того, чтобы на склонѣ лѣтъ сохранить эластичность юности.

Общепонятность и дешевизна—вотъ тѣ остальные условія, которымъ должна удовлетворять система комнатной гимнастики для того, чтобы быть подходящей и доступной для всѣхъ. Если я и занялъ здѣсь нѣсколько страницъ объясненіями упражненій, то это я сдѣлалъ не потому, что ихъ такъ трудно изучить,—если кто-нибудь, напримѣръ, занимался гимнастикой еще въ школѣ, тотъ пойметъ ихъ сразу,—но потому, что я хотѣлъ дать ясныя, детальныя указанія, чтобы быть застрахованнымъ отъ того, что кто-нибудь будетъ ихъ исполнять неправильно. Мнѣ приходилось видѣть много разъ, какъ, напримѣръ, Sandow'sкія упражненія плохо исполнялись самими учителями гимнастики, такъ какъ объясненія къ системѣ были очень плохо составлены. Такъ какъ моя система не

передвиженіе съ одного мѣста на другое должно производиться при помощи прыжковъ, а не обыкновенной ходьбы (напр. отъ постели къ шкафу—въ спальнѣ). Этимъ достигается развитіе гибкости корпуса, причемъ нѣтъ необходимости увеличивать точно-установленное системой время для упражненій.

требуетъ никакихъ спеціальныхъ аппаратовъ, то всѣ затраты ограничатся покупкой только такъ-называемой ванны для обмыванія губкой (см. фиг. 15 и 16). Самая дешевая такая ванна стоитъ около 7 марокъ и довольно прочна. Свою, такую же, я употребляю около 20 лѣтъ, причемъ я всегда вожу ее съ собою всюду. Хотя я и моя семья имѣемъ почти въ 100 шагахъ отъ нашей квартиры купальное заведеніе съ горячими и холодными душами и теплыми ваннами, которыми мы притомъ можемъ пользоваться бесплатно, но тѣмъ не менѣе мы всѣ предпочитаемъ купаться дома въ нашей маленькой, удобной ваннѣ. Ея плоская форма дѣлаетъ то, что она занимаетъ очень мало мѣста, будучи сейчасъ же послѣ употребленія приставленной къ стѣнѣ или поставленной подъ кровать. Если хотятъ особенно полно обзавестись всѣмъ необходимымъ, то можно купить марки за 3 ручной душъ. Но можно даже избѣжать и этихъ расходовъ, если удовольствоваться обыкновеннымъ ушатомъ, или, стоя на небольшомъ коврикѣ, похлопывать себя по всему тѣлу полотенцемъ, намоченнымъ въ холодной, или кипяченой водѣ, а если въ настоящій моментъ полотенца не имѣется, то просто намачивать все тѣло при помощи ладоней. Большія же губки очень дороги и становятся скоро грязными и неаппетитными.

Что касается быстроты каждаго отдѣльнаго упражненія, то она опредѣляется таблицей распредѣленія времени, указывающей, сколько разъ въ теченіи извѣстнаго числа секундъ упражненіе должно быть продѣлано. Сначала, конечно, упражненія поглощаютъ больше времени, но достаточно только изучить ихъ послѣдовательный порядокъ, чтобы четверти часа было достаточно; конечно, эта работа принесетъ больше пользы, если посвятить ей минутъ 20—25. Я самъ, напримѣръ, продѣлываю все, предписываемое системой, включая паузы для дыханія, купанье и тщательное обтираніе, въ 13 минутъ 11 секундъ, не допуская при этомъ никакихъ упущеній въ упражненіяхъ. На мой полный утренній туалетъ, включая сюда 18 упражненій, ванну, обтираніе, одѣваніе, полосканіе рта, двоякое полосканіе горла и время для того, чтобы выпить стаканъ воды, у меня уходитъ всего 21 минута.

Начинающіе, во-первыхъ, не должны «удерживать дыханіе» во время упражненій, а равномерно дышать черезъ носъ. Въ первый день все тѣло будетъ болѣть. Но изъ-за этого ничего не надо предпринимать, такъ какъ это есть только «переутомленіе мускуловъ», которое пройдетъ по мѣрѣ продолженія упражненій. Я всегда чувствовалъ нѣкоторое удовлетвореніе отъ этихъ болей, вѣроятно потому, что я зналъ, что мускулы отъ этого только становятся крѣпче. Но если находятъ это нехорошимъ, то можно нѣсколько дней отдохнуть и массировать себя, или натираться спиртомъ, оподельякомъ и т. п. Безразлично—когда проходить систему—утромъ, въ теченіе дня (при переодѣваніи), или вечеромъ, передъ отходомъ ко сну, но, во всякомъ случаѣ, не раньше чѣмъ черезъ часъ послѣ ѣды. Если же замѣчается, что при продѣлываніи

упражнений непосредственно передъ сномъ, послѣдній бываетъ беспокойнымъ, то слѣдуетъ выбрать другое время для упражненій, или, уже переодѣвшись на ночь, надо немного постоять спокойно, а затѣмъ 50—100 разъ подыматься на носкахъ. Позднѣе, когда нервы станутъ уже крѣпче, вечернія упражненія будутъ только улучшать сонъ. Если есть для этого время, то весьма полезно утромъ проходить всю систему съ ванною, а вечеромъ производить только одни растиранія. Не надо только забывать при упражненіяхъ съ одними растираніями всегда начинать съ упражненія 11-го, или, еще лучше, замѣнять одно другимъ—упражненія 9 и 11-ое. Эти 10 упражненій поглощаютъ не болѣе $5\frac{1}{2}$ минутъ, включая сюда паузы для дыханія, но дѣлаютъ то, что ложишься въ постель съ пріятнымъ ощущеніемъ на кожѣ, будучи увѣреннымъ въ хорошемъ слѣ. Никто не долженъ лишать себя этихъ $5\frac{1}{2}$ минутъ. Если ежедневно принимать холодную или чуть-чуть теплую ванну, то никогда не придется тратить время и деньги на теплыя купанья, римскія или во всякомъ случаѣ, болѣе или менѣе шарлатанскія. Впрочемъ, ежедневно слѣдуетъ, напримѣръ въ субботу, вымыться въ своей маленькой ваннѣ горячей водой (28° R) съ мыломъ. Но послѣ этого необходимо также облить себя изъ кружки или ручного душа болѣе холодной водой.

Есть еще одинъ очень практической методъ—такой же полезный, но гораздо болѣе дешевый, чѣмъ русская, или финская баня,—послѣ своихъ занятій—бѣжать или быстро идти домой, чтобы сильно вспотѣть, а затѣмъ сейчасъ-же принять ванну и дѣлать упражненія съ растираніями, прежде чѣмъ одѣваться къ обѣду, или ужину. Конечно, при этомъ надо переодѣваться, или, во всякомъ случаѣ, переменить нижнее бѣлье. Кстати, я хочу замѣтить, что очень нездорово и, должно быть, очень непріятно, днемъ и ночью быть въ одномъ и томъ-же бѣльѣ. То, что было надѣвано на-ночь, непремѣнно надо провѣтривать днемъ. Впрочемъ, люди болѣе закаленные находятъ, что гораздо удобнѣе и пріятнѣе проводить въ постели ночь совершенно безъ бѣлья.

Въ продолженіе сравнительно-долгаго времени я совсѣмъ не дѣлалъ другихъ упражненій, кромѣ быстрой ходьбы, купанья и растираній, и, тѣмъ не менѣе, чувствовалъ себя очень хорошо. Нельзя сказать, чтобы это стоило времени, или денегъ, такъ какъ я шелъ домой быстрѣе конки и экономилъ свои 10 пфенниговъ.

Никогда не надо принимать холодную ванну, не будучи предварительно хорошо-согрѣтымъ. Чѣмъ больше человекъ вспотѣлъ, тѣмъ болѣе-холодную воду онъ можетъ переносить *) и тѣмъ лучше онъ себя при этомъ чувствуетъ. Если по какой-нибудь причинѣ нельзя достаточно согрѣться передъ ванной, то вода въ ней должна быть горячей или тепловатой.

*) На это обратилъ мое вниманіе д-ръ Марциновскій (Берлинъ), и это я могу подтвердить на основаніи собственнаго опыта.

Если лѣтомъ имѣется возможность купаться въ морѣ, или въ рѣкѣ, то упражненія могутъ быть перенесены въ купальню, гдѣ можно все такъ устроить, чтобы продѣлывать ихъ все въ послѣдовательномъ порядкѣ. Въ такомъ случаѣ очень полезно раздѣваться сейчасъ-же: лучше всего исполнять упражненія безъ платья при солнечномъ свѣтѣ. У нѣкоторыхъ людей голова не переноситъ силы солнечныхъ лучей, и имъ приходится одѣвать соломенную шляпу, или обвязывать голову бѣлымъ платкомъ. Самое лучшее—это пользоваться всякимъ случаемъ, чтобы дать солнцу освѣщать и согрѣвать все тѣло (слѣдуетъ не забывать и задней его стороны) своими лучами. Этимъ скопляютъ большой запасъ здоровья, благодаря которому можно существовать въ болѣе темное время года.

Древнѣе греки всегда разсматривали солнечные лучи, какъ источникъ здоровья и съ презрѣніемъ смотрѣли на людей съ бѣлой ноздреватой кожей. Позднѣе, вмѣстѣ съ прочими очень цѣнными свѣдѣніями, была предава забвенію и эта истина, пока вновь не была выдвинута въ свѣтъ*). Сравнительно, очень мало людей до настоящаго времени поняли дѣйствительно-цѣлебное дѣйствіе солнечныхъ лучей. Даже въ лечебницахъ, гдѣ люди находятся для того, чтобы стать здоровыми, солнце пропускаютъ только сквозь шторы даже зимою, когда солнечные лучи бываютъ такъ рѣдки и такъ необходимы: но безнаказанно оно не позволяетъ собой пренебрегать. Въ сущности, даже смѣшно говорить объ излишкѣ солнечнаго свѣта въ нашемъ (датскомъ) климатѣ. Конечно, при этомъ я дѣлаю оговорку, что самые теплые лѣтніе мѣсяцы являются исключеніемъ. Но въ теченіе остального времени года можно достигъ желательнаго пониженія температуры, лишь открывая еще больше двери и окна, а не при помощи поднимающихся и сворачивающихся шторъ и маркизъ.

Тотъ убытокъ, который получился бы, благодаря порчѣ въ домахъ мебелиной матеріи, возмѣтился бы въ другомъ отношеніи, укрѣпивъ здоровье и увеличивъ работоспособность.

Такъ какъ благотворное вліяніе на кожу и на весь корпусъ имѣетъ не солнечная теплота, а солнечные лучи, то можно считать очень полезнымъ, если лѣтомъ, хотя бы очень рано утромъ, принимать получасовую солнечную ванну, тѣмъ болѣе, что большинству людей это очень доступно—стоитъ лишь встать немного раньше. Взамѣнъ этого надо только увеличивать время сна въ болѣе темное время года, чѣмъ, безусловно, мы только будемъ слѣдовать указаніямъ природы. Очень полезнымъ также можно считать для маленькихъ дѣтей, если они могутъ въ

*) Arnold Rikli (†1906 г.) изъ Швеціи въ 1859 г. устроилъ первыя свѣтовыея, воздушныя и солнечныя ванны; профессоръ Ginsen (†1904 г.) въ Копенгагенѣ съ большимъ успѣхомъ примѣнялъ свѣтолеченіе въ своемъ лечебномъ институтѣ при леченіи волчанки и другихъ кожныхъ болѣзней (въ 1903 г. онъ получилъ премію Нобеля).

теплую погоду или при солнечномъ свѣтѣ ползати и играть совершенно раздѣтыми. Наоборотъ, совершенно неправильна та метода закаливанія, согласно которой въ холодное время года заставляютъ дѣтей ходить съ облаженными ногами. Это преждевременно мѣшаетъ росту ногъ. Совершенно лишнимъ для дѣтей является покрытие головы во всякую погоду. Даже взрослые люди должны себя приучить къ тому, чтобы ходить съ непокрытой головой. Благодаря этому можно избѣжать плѣшивости и головныхъ болей на нервной почвѣ, и постепенно убѣдиться въ томъ, что пресловутый «сквознякъ» есть только ненормальное суетвѣріе.

При необходимости производить лѣтомъ упражненія въ комнатѣ, весьма возможно, что при упражненіяхъ съ растираніями выступаетъ потъ. Тогда слѣдуетъ, прежде чѣмъ одѣться, вытереть потъ полотенцемъ, которое употреблялось послѣ купанья и потому еще не успѣло просохнуть. Этимъ достигается пріятная прохлада. Или, слегка прикрывъ наиболѣе страдающія отъ холода мѣста, надо спокойно лечь и лежать до тѣхъ поръ, пока не почувствуется, что излишняя теплота исчезаетъ; но не дольше—нельзя ждать, пока наступитъ ощущение холода или озноба. При особенно теплой солнечной погодѣ, кака была, напримѣръ, въ 1904 году, можно дѣлать упражненія совершенно голымъ, имѣя лишь на ногахъ сандалии или туфли, причемъ слѣдуетъ наблюдать слѣдующій порядокъ: №№ 11, 10, 1, 12, 2, 13, 3, 14, 4, 15, 5, 16, 6, 17, 7, 18, 8, важна, осушка, №№ 9 и 15. Послѣ каждого упражненія слѣдуетъ указанная въ таблицѣ пауза для дыханія (послѣ № 18—одна пауза въ 12 секундъ). Много упражнявшимся я могу рекомендовать слѣдующій порядокъ для весны и осени: купанье, осушка №№ 9 и 15, надѣваніе сандалій, №№ 10, 1, 11, 2, 12, 3, (сидя на скамейкѣ или стулѣ), 13, 4, 14, 5, 6, 16, 7, 17, 8 и 18. Если послѣ продолжительнаго плаванія чувствуется ознобъ, то упражненія съ растираніями являются наилучшимъ средствомъ, чтобы возстановить нормальную циркуляцію крови и вызвать въ тѣлѣ пріятную температуру.

✓ Непосредственное вліяніе рациональныхъ упражненій.

Все тѣло укрѣпляется, становится гибкимъ, подвижнымъ и сильнымъ.

Сдѣлавшись дѣйствительно-сильнымъ во всемъ своемъ тѣлѣ, можно быть дѣйствительно здоровымъ, а разъ человекъ здоровъ, то тогда и именно тогда, онъ въ самомъ дѣлѣ красивъ; это одинаково относится, какъ къ мужчинамъ, такъ и къ женщинамъ.

Красота, поэтому, не есть только виѣшнее отличіе, а доказательство здоровья и крѣпости. Можно доказать, что, какъ у людей, такъ у животныхъ, именно тѣ формы и части тѣла, которыя являются для него самыми необходимыми, и есть въ то же время, самыя красивыя и граціозныя. Здѣсь, конечно, не говорится о красотѣ лица или о мало-

значащей силѣ рукъ. Что будетъ пользы въ томъ, что цѣль будетъ имѣть нѣсколько очень сильныхъ колець, когда другія очень слабы?

Къ этому слѣдуетъ добавить, что совершенно неправильно называть человѣка сильнымъ только потому, что у него особенно крѣпки мускулы рукъ, между тѣмъ какъ, быть можетъ, носители силы жизни—мускулы вокругъ туловища и внутренніе органы—слабы. При нѣкоторыхъ обстоятельствахъ можетъ быть прямо вредно для здоровья, если нѣкоторые члены развиты сильнѣе другихъ или остального корпуса. Благодаря этому часто вырабатывается склонность къ преувеличенію своей силы. Последнее обстоятельство, въ большинствѣ случаевъ, является причиной надрываній при подъемѣ тяжестей, коликъ въ боку, переломовъ и почти всѣхъ чрезмѣрныхъ напряженій какъ наружныхъ, такъ и внутреннихъ органовъ, какъ напр.,—сердца.

Это похоже на то, какъ еслибы на вышеупомянутую цѣль захотѣли подвѣсить огромную тяжесть, причемъ сообразовались только съ ея крѣпкими звеньями, какъ будто бы она вся изъ таковыхъ состояла. Результатъ получился бы тотъ, что сейчасъ-же одно изъ ея слабыхъ колець лопнуло бы и вся цѣль была бы разорвана. Ея крѣпкія кольца не принесли бы никакой пользы, — наоборотъ причинили бы громадный ущербъ тѣмъ, что въ ложномъ свѣтѣ представили настоящее положеніе дѣла.

И то, что опредѣленіе «крѣпость» такъ часто неправильно понимается и слово это неправильно употребляется, сдѣлало то, что общество потеряло всякую охоту что-нибудь дѣлать, чтобы стать дѣйствительно (гармонически) крѣпкими. Можно было такъ часто видѣть, что такъ называемые «сильные люди» болѣли всевозможными болѣзнями и часто умирали въ раннемъ возрастѣ.

Точно такъ-же и съ красотой. Тотъ ложный взглядъ, что она зависитъ отъ линій лица, цвѣта глазъ или роста волосъ, причемъ всего этого достигнуть очень трудно, былъ причиной того, что перестали обращать вниманіе на дѣйствительную красоту, которую можетъ себѣ завоевать каждый. Но все-таки, свѣжій цвѣтъ лица, ясный взглядъ, высоко поднятая голова и все то, что приходитъ само, благодаря рациональнымъ упражненіямъ тѣла, — могутъ придать даже неправильнымъ чертамъ извѣстную красоту. Надо только слѣдовать моей системѣ, присоединить къ ней игру въ волейболъ, и тогда можно приобрести не только хорошее здоровье, но равно и формы и весь внѣшній видъ корпуса со дня на-день будетъ приближаться къ классическому идеалу красоты, такъ какъ онъ, попросту, совпадаетъ съ наивысшимъ идеаломъ здоровья, подвижности и разносторонняго развитія тѣла. Замѣчанія объ упражненіяхъ въ бѣгѣ касаются не только мальчиковъ и взрослыхъ мужчинъ, но и женщинъ и молодыхъ дѣвушекъ въ особенности, которыя должны упражняться въ спортивномъ бѣгѣ на длинныя разстоянія. Тогда все рѣже и рѣже приходилось бы наблюдать, какъ совершающая про-

гулку Сильфида, будучи поставлена въ необходимость догнать вагонъ конки, моментально превращается въ корову, или въ переваливающуюся съ боку-на-бокъ утку.

Критики искусства нашего времени, въ своихъ заключеніяхъ объ античныхъ статуяхъ, повидимому, спутали причину и слѣдствіе, вѣроятно потому, что они въ большей степени кабинетные ученые, чѣмъ спортсмены, и имъ, поэтому, очень трудно представить себѣ, какую колоссальную, но красиво и гармонически расположенную, физическую силу олицетворяютъ собою *Doryphoros* и *Apoxyomenos*, и какая потребовалась необыкновенно-огромная и цѣлесообразная работа, чтобы создать такіа тѣла. Смѣшно вѣрить тому, что только одно пониманіе красоты диктовало эти формы и линіи. Большой, очень выпуклый грудной ящикъ, являющійся характернымъ признакомъ античной статуи, указываетъ на громадную силу и выносливость легкихъ и сердца. Сильныя косыя брюшныя мышцы, составляющія украшеніе античнаго торса, являющіяся рѣзкой противоположностью тонкому, бѣдному мускулатурой, туловищу атлетовъ нашего времени, развиваются благодаря тѣмъ упражненіямъ, которыя, какъ я указывалъ выше, лучше другихъ помогаютъ пищеваренію и укрѣпляютъ внутренніе органы.

Наоборотъ, такіе мускулы, какъ на примѣръ *Triceps* (на задней части верхушки руки) и *Trapezius* (на задней части шеи и съ боковъ ей), которые у нынѣшнихъ атлетовъ развиты очень сильно, совершенно не бросаются въ глаза на античныхъ статуяхъ. На эти мускулы я совершенно не обращаю вниманія въ своей системѣ, такъ какъ они не имѣютъ никакого особаго значенія для здоровья или общей крѣпости тѣла. Величайшимъ значеніемъ и преимуществомъ античной скульптуры всегда было то, что она создавала образцы, которымъ приходилось удивляться и которые можно было копировать. Послушаемъ, что говоритъ объ этомъ докторъ *F. V. Hutchinson*: «Въ древней Элладѣ искусство и тѣлесныя упражненія находились въ тѣсной зависимости одно отъ другого. Безъ гимнастическихъ упражненій искусства на самомъ дѣлѣ вовсе бы не существовало. Именно тогда были выработаны идеалы человѣческаго тѣла, которые навѣки сохранили свое значеніе. Интересъ къ атлетикѣ и гимнастикѣ тѣмъ болѣе увѣличивался, что принималось во вниманіе ихъ громадное значеніе для поднятія жизнеспособности расы. Каждому какъ-бы вмѣнялось въ обязанность дѣлать все отъ него зависящее для совершенствованія въ себѣ и развитія здоровья, силы, дѣятельности и красоты своего тѣла. Родители были обязаны изучать свое собственное тѣлосложеніе и родословную своей семьи, чтобы имѣть возможность противодѣйствовать въ своихъ дѣтяхъ возможнымъ зачаткамъ перешедшей къ нимъ по-наслѣдству болѣзни или недостатковъ. Каждый долженъ былъ выработать въ себѣ такое количество жизненной силы, собственнаго контроля и тѣлесной, внутренней и нравственной силы, чтобы быть увѣреннымъ въ томъ, что его дѣти

будуть улучшеннымъ изданіемъ ихъ родителей. Кто сознательно воспитывалъ такихъ дѣтей, тотъ удостоивался большой чести оказать тѣмъ самымъ наибольшую и благороднѣйшую услугу государству, такъ какъ этимъ онъ содѣйствовалъ повышенію общаго уровня расы. Во всѣхъ школахъ, клубахъ и залахъ для гимнастики должны были бы быть вывѣшены снимки съ лучшихъ, какъ античныхъ, такъ и современныхъ статуй, преимущественно первыхъ, и выставлены копіи ихъ въ натуральную величину, чтобы глазъ пріучился понимать совершенство формъ, и зритель былъ бы вынужденъ ими восторгаться; тѣмъ самымъ юношеству были бы даны идеалы, которымъ оно должно слѣдовать при воспитаніи самихъ себя.

На всѣхъ гимнастическихъ и спортивныхъ празднествахъ должны быть установлены преміи за красиво-развитое тѣло. Этотъ способъ я уже много разъ предлагалъ при разныхъ обстоятельствахъ. Тогда наибольшей честью для атлетовъ было бы не полученіе какого-нибудь жетона или кубка, а то, что онъ былъ бы признанъ достойнымъ быть воспроизведеннымъ однимъ изъ извѣстнѣйшихъ скульпторовъ и быть выставленнымъ рядомъ съ античными статуями. Благодаря этому способу, открылось бы новое благородное поле дѣятельности, какъ для соревнованія спортсменовъ, такъ и для поднятія значенія искусства художниковъ и скульпторовъ».

Незамѣтные источники здоровья.

То, о чемъ я до сихъ поръ говорилъ на этихъ страницахъ, излагая свою систему, а именно: упражненія легкихъ, кожи и мускуловъ, въ связи съ свѣжимъ воздухомъ, солнечнымъ свѣтомъ и водой, я считаю «большими» источниками здоровья. Если ежедневно выполнять всѣ эти условія, то можно безъ вреда для себя немного пренебречь другими, «небольшими» источниками того-же здоровья. Хотя они и не входятъ въ число упражненій, назначенныхъ къ исполненію въ 15 минутъ, тѣмъ не менѣе я скажу о нихъ нѣсколько словъ, изложивъ результаты собственнаго опыта.

Соотвѣтствующая діета.

На свѣтѣ гораздо больше людей, медленно приближающихся къ смерти, благодаря излишествамъ въ пищѣ, чѣмъ умирающихъ съ голоду. Поэтому никогда не ѣшь столько, сколько можетъ вмѣстить твой желудокъ, въ особенности вечеромъ. Для людей средняго возраста совершенно достаточно

принимать пищу 2 раза в день, например между 10 и 11 часами до полудня и между 5 и 6—послѣ полудня. Если ѣдать слишкомъ много, то большая часть пищи проходитъ черезъ организмъ непереваренной. Конечно, это можетъ дать хорошее удобреніе, но отъ чрезмѣрной работы могутъ переутомиться органы пищеваренія. Изъ этого можно видѣть, насколько глупы были слова мудреца: «Человѣкъ зависитъ отъ того, что онъ ѣсть». Гораздо вѣрнѣе было бы сказать: «Человѣкъ зависитъ отъ того, какъ онъ ѣсть» или «—какъ онъ перевариваетъ».

Поэтому, не проглатывай пищу цѣликомъ, не запивай каждый кусокъ глоткомъ какого-нибудь напитка и не читай газеты во время ѣды, такъ какъ тогда ты можешь забыть разжевывать пищу. Однако, не думай, что можешь достичь 80-лѣтняго возраста только потому, что каждый кусокъ будешь разжевывать 35 разъ. Если же ты чувствуешь себя нехорошо, то въ большинствѣ случаевъ, суть дѣла въ томъ, что твой желудокъ переполненъ, и тогда ты долженъ отказаться отъ обѣда, или даже поститься совершенно одинъ день, лишь по временамъ выпивая немного воды. Самая простая пища покажется тебѣ очень вкусной послѣ этого. Также ради печени, нашего передового укрѣпленія противъ различныхъ заболѣваній и отравленій, не надо ѣсть ни слишкомъ многовообще, ни очень много питательнаго; этотъ органъ лучше развивается при поворачиваніи и выгибаніяхъ корпуса въ стороны. Если твое пищевареніе улучшилось, благодаря тѣлеснымъ упражненіямъ, то ты спокойно можешь употреблять почти всѣ роды пищи; избѣгай однако уксуса и пряностей и помни всегда, что овощи и хлѣбъ, картофель и фрукты придаютъ больше силы и меньше ломоты въ костяхъ, чѣмъ жаркое или бифштексъ съ лукомъ. Люди, употребляющіе много мяса, всегда страдаютъ неприятнымъ запахомъ изо рта. Мнѣ приходилось часто наблюдать, что перевариваніе такъ называемаго «Wettruber-Beefsteeks'a» такъ истощало силы экипажа гребного судна, что мы очень легко его перегоняли, хотя мы передъ тѣмъ ѣли только немного хлѣба и овсянаго киселя. Я часто наблюдалъ, что рослые и крѣпкіе итальянцы, пища которыхъ состояла лишь изъ бѣлаго хлѣба и жидкаго кофе, работали гораздо быстрѣе и съ большей выносливостью, чѣмъ наши (датскіе) рабочіе, питающіеся мясомъ и баварскимъ пивомъ. Тяжелыя мясныя блюда, салаты, блюда, приготовленныя съ укусомъ (напр. красная рѣпа), сардины, омары, острые сыры и т. п.—прямо ядъ для дѣтскихъ желудковъ. Такъ-же дѣйствуютъ напитки, вродѣ вина, баварскаго пива, кофе и чая. Даже взрослые поступаютъ хорошо, если вполне проникнутся тѣмъ, что «крѣпкіе напитки только ослабляютъ людей». Я лично наблюдалъ на самомъ себѣ, что, несмотря на мою крѣпость, мнѣ достаточно выпить полъ-бутылки пива или рюмку водки за завтракомъ, чтобы замѣтно уменьшилась моя способность къ умственной и физической работѣ. Я вовсе не стыжусь говорить, что, вмѣсто вина, пива и водки, я постоянно употребляю молоко или воду съ фруктовымъ сиропомъ, или безъ него. Впрочемъ, употребленіе крѣпкихъ на-

питковъ въ небольшомъ количествѣ, въ торжественныхъ случаяхъ *), не принесетъ очень большого вреда; но тотъ, кто, въ силу привычки, употребляетъ ихъ ежедневно, долженъ знать, что этимъ онъ разрушаетъ свое здоровье, или, во всякомъ случаѣ, уменьшаетъ силу сопротивленія его болѣзнямъ.

Мнѣ кажется, я не долженъ буду потратить много словъ, чтобы доказать необходимость регулярнаго ежедневнаго очищенія желудка; мнѣ хотѣлось бы только видѣть человѣка, выполняющаго полностью мою систему, который могъ бы удерживаться отъ выполненія этой потребности болѣе 24 часовъ. Утромъ, сейчасъ же послѣ вставанія, или вечеромъ передъ отходомъ ко сну, во всякомъ случаѣ—хоть разъ въ теченіе цѣлаго дня (лучше всего между двумя главными приѣмами пищи) слѣдуетъ выпить одинъ или два большихъ стакана чистой воды. Этимъ достигается очень полезная ванна для внутреннихъ органовъ, для почекъ въ особенности. Если же желудокъ требуетъ очистки, то достаточно для этого прибавить въ водѣ немного обыкновенной соли.

Рациональная нижняя одежда.

Обыкновенное, грубое, мягко-сотканное, полотно, которое не задерживаетъ испареній кожи, является самой здоровой и дешевой матеріей для рубахъ и кальсонъ, причемъ только они не должны слишкомъ плотно прилегать къ тѣлу. Между кожей и полотномъ должно оставаться мѣсто для грѣтаго воздуха. Какъ самый здоровый и пріятный, но нѣсколько дорогой матеріалъ для нижняго бѣлья, можно рекомендовать трико съ широкими петлями, приготовленное изъ чистаго, небѣленнаго льна. Нижнее бѣлье изъ шерсти или фланели слишкомъ грѣетъ и садится при стиркѣ до того, что слишкомъ плотно прилегаетъ затѣмъ къ тѣлу и вызываетъ и раздражаетъ кожу.

Еще очень недавно большинство дѣтей и юношей не носили верхняго платья и шерстяного бѣлья, воспринимая сравнительно-здоровые принципы предшествовавшаго поколѣнія. Но постепенно начали входить въ употребленіе толстыя шерстяныя рубахи, которыя довели тѣло до того, что настоящее поколѣніе превратилось въ какихъ-то «зѣбнущихъ». Я самъ въ теченіе ряда лѣтъ носилъ шерстяное бѣлье, долгое время употреблялъ «нормальное бѣлье» Iегера, но, въ результатъ, лишь изнѣжилъ свое тѣло и постоянно страдалъ насморкомъ или кашлемъ.

Когда я, нѣсколько лѣтъ тому назадъ, совершенно отказался отъ употребленія шерстяного нижняго бѣлья, мой аппетитъ сразу, на долгое время, увеличился вдвое противъ прежняго. Слишкомъ теплая одежда очень дурно отзывается на обмѣнѣ веществъ въ организмѣ. Однако, шерстяное бѣлье можно бросить только тогда, когда тѣло достаточно

*) Если только это не есть день собственной свадьбы.

закалится отъ ежедневнаго купанья и сухихъ растираній. Если же и тогда еще остается боязнь простуды, то можно сначала носить шерстяную рубашку поверхъ полотняной, или подъ верхней сорочкой носить нижнюю изъ трико. То же самое можно рекомендовать тогда, когда забьнешь при сильномъ морозѣ, или находишься въ путешествіи. Послѣ же примѣненія, въ теченіе нѣкотораго времени, моихъ упражненій съ растираніями, забнуть уже не такъ легко, и шерстяное бѣлье само становится неприятнымъ. Моя жена раньше носила зимою слѣдующія принадлежности нижней одежды: шерстяную сорочку, набрюшникъ, полотняную сорочку, такія же панталоны, корсетъ, «реформъ-панталоны» (на подкладкѣ) и корсажъ. Теперь она, даже въ сильнѣйшіе морозы, носитъ подъ платьемъ только «комбинацію» изъ толстаго, полотнянаго трико. Не говоря уже о томъ, что отъ этого увеличивается подвижность тѣла и удобство, такое бѣлье не стоитъ даже третьей части прежняго. Толстая шерстяная рубашка изъ свободной ткани (Sweater) бываетъ только очень полезна при продолжительныхъ, потогонныхъ, спортивныхъ упражненіяхъ въ холодную погоду. Среди врачей за-границей возникло теперь движеніе противъ шерсти, которая, впрочемъ, уже давно отвергалась Гиппократомъ и старымъ гигиенистомъ Moses'омъ. Докторъ J. L. Milton (Senior Surgeon, St. Johns Hospital, London) пишетъ, что онъ уже 15 лѣтъ борется за полотняное бѣлье. Ему удавалось убѣдить 80-ти лѣтнихъ стариковъ бросить нижнее платье изъ фланели или шерсти и, несмотря на сырой климатъ, онъ никогда не наблюдалъ вредныхъ отъ этого послѣдствій, которыхъ можно было опасаться. Д-ръ С. P. Ambler (Asheville, New-York) на одномъ изъ медицинскихъ собраній сообщилъ, что по его совѣту 7-ми-лѣтнія дѣти и 80-ти-лѣтніе старики, безъ всякаго для себя вреда, замѣняли въ самое холодное время шерстяное бѣлье полотнянымъ. Въ Европейской Россіи и Сибири и въ жаркой Африкѣ почти исключительно употребляется полотняное бѣлье.

Для лицъ, работающих на свѣжемъ воздухѣ, какъ напримѣръ, плотники и земледѣльцы, было бы самымъ приятнымъ и здоровымъ—лѣтомъ, во время работы, носить только короткіе панталоны до-колѣнъ, и лишь при возвращеніи домой надѣвать сюртукъ или куртку. Если борцы могутъ выступать съ совершенно-открытой верхней частью своего тѣла, то никто не можетъ быть противъ того, чтобы это дѣлали рабочіе изъ гигиеническихъ соображеній. Нужно лишь попробовать это сдѣлать. 50 лѣтъ спустя это будетъ уже общепринятымъ явленіемъ. Почему же нельзя этого сдѣлать сейчасъ-же и вывести изъ употребленія эту грубую, некрасивую шерстяную рубашку, насквозь-пропитанную старымъ, дурнопахнущимъ потомъ? Часто въ прежнее время, при продолжительныхъ гребныхъ прогулкахъ по «Oresund'у», близъ Копенгагена, я рекомендовалъ гребцамъ снимать ихъ шерстяныя рубашки. Даже, когда бывало вѣтренно и мы бывали въ поту, то отъ этой мѣры мы испытывали только облегченіе и приятное ощущеніе.

Сверхъ того, надо вообще стараться избѣгать всякихъ стѣсненій въ одеждѣ, какъ, напримѣръ, туго-застегнутая рубашка на воротѣ и рукавахъ, узкіе воротники и подвязки. Даже слабыя на видъ подвязки могутъ принести ногамъ большой вредъ. Одно время, среди копенгагенскихъ уличныхъ мальчишекъ было очень въ ходу надѣвать собакамъ на хвостъ резиновую ленту (снятую съ пивной бутылки). Собаки сначала не ощущали ничего, и ихъ хозяевамъ также не бросался въ глаза тонкій шнурокъ. Но съ теченіемъ времени хвосты начинали мертвѣть и скоро совсѣмъ отпадали.

Умѣренная температура комнаты.

Что, собственно, ждетъ насъ впереди? Было время, когда совсѣмъ не думали о томъ, чтобы натапливать въ спальнѣ или въ церкви; теперь мы скоро дойдемъ до того, что будутъ поставлены грѣлки въ вагонахъ конки и экипажахъ. — Температура комнаты выше 12° по Реомюру не только не приноситъ пользы, но прямо-таки вредна. Тѣло превращается въ какое-то тепличное растеніе и теряетъ свою крѣпость. Очень легко пріучить себя къ болѣе низкой температурѣ. Въ нашей конторѣ температура зимою никогда не превышаетъ $9-10^{\circ}$ по Реомюру, и даже бухгалтерша находить это очень пріятнымъ. Мой самый младшій сынъ, даже сейчасъ послѣ рожденія и во время года, когда вездѣ приходилось топить, никогда не находился при температурѣ выше 11° по Реомюру; само собою разумѣется, что если-бы онъ забнулъ, я топилъ бы печи сильнѣе; теперь въ нашей дѣтской температура часто не превышаетъ 7° по Реомюру. Тѣмъ не менѣе, вода въ ваннѣ для дѣтей младшаго возраста должна имѣть температуру въ среднемъ $32-25^{\circ}$. Наша квартира обращена къ сѣверу, и небольшая возвышенность, покрытая лѣсомъ, настолько заслоняетъ отъ нея свѣтъ, что часто посреди дня приходится зажигать огонь. Это непріятное обстоятельство, часто являющееся причиною преждевременной смерти маленькихъ дѣтей, я почти уничтожилъ тѣмъ, что днемъ и ночью держу совершенно открытыми всѣ окна моей квартиры. Этимъ я вовсе не хочу сказать, что не нужно совершенно топить въ квартирѣ, а то, что необходимо постоянно, или временно, держать окна открытыми.

Теплый, но свѣжій воздухъ гораздо пріятнѣе, чѣмъ холодный и испорченный, и хорошая вентиляція только тогда можетъ быть достигнута, когда комната будетъ слегка натапливаться.

Поддержаніе тепла въ комнатѣ при помощи закрытія оконъ требуетъ, пожалуй, меньше топлива, но повлечетъ за собою большее употребленіе лекарствъ, что будетъ стоить дороже.

Тщательный уходъ за зубами, ртомъ и горломъ.

Нельзя требовать отъ людей, очень занятыхъ, чтобы они, напримѣръ, чистили свои зубы послѣ каждаго употребленія пищи; но все-таки слѣдуетъ удалять каждый разъ остатки ѣды при помощи зубочистки.

Если хочешь заслужить право считаться чистоплотнымъ и разумнымъ, надо, по крайней мѣрѣ, удовлетворить слѣдующимъ минимальнымъ требованіямъ: чисти щеткой свои зубы, какъ съ вѣшной, такъ и съ внутренней стороны, и десны по крайней мѣрѣ разъ въ день, предпочтительнѣе вечеромъ, чѣмъ утромъ; тогда въ остальномъ можно ограничиться тѣмъ, чтобы ежедневно, утромъ, выполаскивать пару разъ горло и ротъ водой, предварительно сбросивъ въ нее чайную ложечку соли. Пару разъ въ году дай врачу осмотрѣть твои зубы, чтобы видѣть, не испорчены ли они гдѣ-нибудь. Въ послѣднемъ случаѣ слѣдуетъ ихъ сейчасъ же запломбировать, о чемъ ты не будешь жалѣть въ будущемъ.

Очень неосмотрительно позволять дѣтямъ ѣсть конфекты, шоколадъ и печенія, покрытыя сахаромъ; точно такъ же нельзя имъ давать слишкомъ горячей или холодной пищи, а только теплую. Для того, чтобы узнать, не слишкомъ-ли будетъ горяча для ребенка данная пища, вовсе недостаточно самому ее попробовать,—надо помнить, что языкъ и небо цивилизованнаго человѣка, такъ сказать, «обтянуты мѣдью».

Волосы должны быть ежедневно тщательно расчесываемы гребнемъ и щеткой, причѣмъ надо ихъ возможно чаще подвергать дѣйствию солнца, вѣтра и дождя. Всѣ искусственныя «средства для волосъ» безусловно для нихъ вредны.

Немного ухода за ногами.

Нога, если за ней плохо смотреть, вмѣстѣ много общаго съ трупомъ. Принято думать, что, если гробъ красиво окрашенъ, то глаза и носъ окружающихъ отъ трупа не страдаютъ. Можно считать правиломъ, что чѣмъ изящнѣе вѣшній видъ ботинки, тѣмъ уродливѣе и тѣмъ болѣе исковеркана нога, будь это у мужчины или женщины.

Очень много людей, которые не моютъ ежедневно своего тѣла и ногъ, навѣрное не выходятъ на улицу въ невычищенномъ верхнемъ платьѣ и въ плохо-блестящихъ ботинкахъ, причѣмъ считают необходимымъ ежедневно надѣвать чистый воротникъ. Я думаю также, что очень многіе, даже изъ «образованнаго» круга людей, считают совершенно нормальнымъ и понятнымъ, если ноги будутъ грязны, въ то время, какъ руки, конечно, должны быть чистыми. Я вообще не могу себѣ объяснить такіе примѣры, выражался мягко, наивности: однажды я слышалъ часть разговора между двумя учительницами: «Подумайте только, его руки были такъ грязны, какъ, какъ бы тебѣ сказать, ну, какъ мои ноги...» А въ прошломъ году, на состязаніи въ плаваніи близъ копенгагенскаго адмиралтейства мнѣ пришлось видѣть, какъ одинъ господинъ, изъ участниковъ состязанія, разгуливалъ передъ публикой въ студенческой шапочкѣ и купальномъ костюмѣ, съ черными, какъ уголь, уродливыми ногами.

Но, что общаго между уходомъ за ногами и здоровьемъ?—спросить, быть можетъ, многіе. О, очень много! Во-первыхъ, плохо закаленные ноги, не переносящія холода и сырости, могутъ служить началомъ для

всвозможных простудъ и опасных заболѣваній всего тѣла, а во-вторыхъ, будучи изнѣженными, обремененными очень многими, къ сожалѣнію, столь знакомыми намъ слабостями, дѣлають совершенно безпомощнымъ до этого времени крѣпкое—тѣло.

Самое большое и важное, чего требуютъ для себя ноги, будетъ выполнено, если мы будемъ ихъ мыть ежедневно. Что касается остального, то надо, во время еженедѣльной теплой ванны, или, по крайней мѣрѣ, разъ въ мѣсяцъ, осмотрѣть ногти и удалить затвердѣвшую кожу. Въ противномъ случаѣ, вросшіе ногти, воспаления и т. п. заставятъ пожалѣть объ этомъ виновниковъ этого.

Пальцы, сверхъ того, нуждаются, какъ и все остальное тѣло, въ воздухѣ и движеніи, иначе они съ теченіемъ времени начинаютъ сильно страдать отъ ножного пота, одной изъ самыхъ ужасныхъ болѣзней, происходящей отъ нечистоплотности. Когда вечеромъ приходятъ домой, надо сейчасъ же снять съ себя ботинки и чулки, и ходить или босикомъ или только въ сандаляхъ (плоскія кожанія подошвы съ нѣсколькими ремешками), чѣмъ достигается столь доступное, очень пріятное ощущеніе. Тогда, когда ты совершенно не думаешь объ этомъ, пальцы начинаютъ сами дѣлать движеніе въ то время, когда ты, сидя, пишешь или читаешь.

Уродливые, угловатые, твердые или лишенные кожи пальцы становятся снова круглыми, мягкими и нѣжными, если употреблять чулки съ отдѣленіями для каждаго пальца (какъ на перчаткахъ). Если же пальцы находятся въ хорошемъ состояніи, то самое полезное и пріятное носить «воздушные носки», т.-е. одѣвать ботинки прямо на голую ногу, причемъ обувь должна быть настолько свободна, чтобы въ ней было достаточно мѣста для воздуха, а во время зимы еще для соломенной подстилки. Тогда кожа становится крѣпкой и всегда сохраняетъ сухость и теплоту. Я самъ уже много лѣтъ совершенно не ношу чулокъ, и могу только пожелать, чтобы открыто ходить въ однихъ только сандаляхъ—стало обычнымъ явленіемъ.

Однако, я не буду больше объ этомъ распространяться и говорить объ обуви у взрослыхъ людей. Люди, повидимому, не желаютъ отказаться отъ ношенія маленькихъ и узкихъ ботинокъ, равно какъ такихъ-же чулокъ. Но мнѣ хотѣлось-бы замолвить хоть слово за ни въ чемъ неповинныхъ дѣтей. Китайцы часто коверкають ноги своихъ дѣтей для того, чтобы онѣ стали короче, мы же, наоборотъ, сдавливаемъ ихъ до того, что онѣ становятся уже.

Одно не на много лучше другого. Можно очень часто видѣть, какъ маленькія дѣти спать, лежа въ колыбелькахъ (несчастныя малютки при этомъ вскрикивають во снѣ ежеминутно), въ узкихъ чулкахъ и шнурованныхъ, фабричнаго производства, ботинкахъ. Та мать, которая это допускаетъ, должна быть наказана, по меньшей мѣрѣ, тѣмъ, чтобы провести хоть одну ночь, лежа въ кровати въ чулкахъ и зашнурованныхъ

ботинкахъ. Для 99 % датскихъ матерей является вопросомъ чести, чтобы ихъ дѣти носили такіе изящные и маленькіе сапожки, какіе только можно достать и надо считать совершенно невозможнымъ довести такую мать до того, чтобы она согласилась, что ботинокъ слишкомъ малъ, даже если сдѣлать на бумагѣ контуръ ноги ея ребенка и показать ей, насколько они шире подошвы ботинка. Слишкомъ узкая обувь, въ періодъ роста ребенка, бываетъ причиной дурной манеры себя держать, безпомощной, неувѣренной походки, уродливости ногъ и безчисленныхъ мучительныхъ часовъ.

8-часовой сонъ—

есть тотъ средній мінімумъ, который необходимъ для тѣхъ, кто не желаетъ прожить свою жизнь сразу съ двухъ концовъ. Однако можно спать дѣтвомъ всего 7 часовъ, но зимою—9. Дѣйствительно-хорошо можно только тогда выполнять физическую работу, когда передъ этимъ хорошо проспалъ ночь; я знаю это изъ личнаго опыта и поэтому сильно сомнѣваюсь, чтобы безъ этого можно было бы заниматься даже умственнымъ трудомъ, не прибѣгая къ возбуждающимъ нервы средствамъ. Далѣе,— ни въ какомъ случаѣ не надо пользоваться периной, а подъ голову не класть наклоннаго матраца; лучше всего пользоваться лишь небольшой подушкой.

Умѣренность въ куреніи.

Одинъ англійскій пасторъ, увидѣвъ молодого человѣка, который куриль, сказалъ какъ-то: «На многихъ надгробныхъ памятникахъ духовныхъ лицъ написано: почилъ въ Господѣ! Было бы правильнѣе написать: накурился до смерти!!!».

Всѣ тѣ мальчики, которыхъ мы видимъ съ сигаретами во рту,—а число ихъ очень велико,—являются самоубійцами въ физическомъ, или моральномъ и интеллектуальномъ отношеніи.

Для взрослыхъ людей трубка табаку или папироса послѣ обѣда наврядъ-ли можетъ быть очень вредной; однако только тогда сохраняется полнота ума, и въ особенности вкуса и обонія, когда не курятъ совершенно.

Мнѣ приходилось это наблюдать самому, когда я прежде бросаю куреніе на время спортивной тренировки, которая часто продолжалась нѣсколько мѣсяцевъ. Тотъ, кто отказывается отъ употребленія табака, тѣмъ самымъ обезпечиваетъ себѣ другія удовольствія въ гораздо-большемъ количествѣ и можетъ свое свободное время посвятить игрѣ съ дѣтyme. Человѣкъ, стремящійся быть совершенно здоровымъ, долженъ, или очень мало, или совершенно не курить. Если позволять себѣ выкуривать въ день только одну сигарету, то отъ этого она покажется только вкусиѣе.

Особыя замѣчанія по поводу примѣненія моей системы.

Для маленькихъ дѣтей.

Растиранія всего тѣла послѣ ежедневнаго купанья приносятъ громадную пользу даже груднымъ младенцамъ и нравятся имъ чрезвычайно. Они начинаютъ даже смѣяться отъ пріятнаго ощущенія, когда имъ нажимаютъ ихъ члены тѣла и животъ. Если кожа ладони слишкомъ тверда для этихъ растираній, то ихъ надо дѣлать частью руки, прилегающей къ кисти.

Вполнѣ понятно, конечно, что сами они не могутъ выполнять упражненій; но, когда они лежатъ на спинѣ, надо дать имъ возможность дѣлать тѣ движенія, которыя имъ нравятся и въ то же время способствуютъ ихъ развитію, какъ напримѣръ, слѣдующія.

Дай ребенку обхватить каждой рукой большой палецъ каждой твоей руки и тогда разведи его руки въ стороны, а затѣмъ сложи ихъ крестъ на-крестъ на его груди. Это упражненіе можно продѣлать около 10 разъ.

Такимъ же образомъ можно вытягивать руки ребенка, поочередно, вдоль тѣла по его бокамъ. Возьми одной рукой за каждую изъ ногъ (или колѣнъ) ребенка и, поочередно, протягивай ихъ внизъ, вдоль корпуса и назадъ вверхъ къ лицу такъ, чтобы тѣло, попеременно, то вытягивалось, то совершенно изгибалось.

Или—одной рукой возьми обѣ руки ребенка, а другой придерживай вверху его ноги. Тогда верхняя часть тѣла ребенка будетъ—то находится въ сидячемъ положеніи, то снова укладываться въ лежачее. Это можетъ быть повторено нѣсколько разъ. Очень скоро ребенокъ научится и будетъ самъ помогать при этихъ подыманіяхъ его, причемъ онъ будетъ напрягать свои брюшные мускулы; тогда можно ограничиться тѣмъ, что подымать только одну его руку, но, непременно, мѣняя одну на другую (см. фиг. № 1). Оба послѣднія упражненія дѣйствуютъ на его желудокъ лучше кастороваго масла.

Также очень полезнымъ упражненіемъ для ребенка служитъ то, что ему даютъ подыматься вверхъ, причемъ каждой своей рукой онъ можетъ держаться за большой или указательный палецъ взрослога. Дѣти маленькія могутъ въ такомъ положеніи держаться довольно крѣпко и висѣть довольно продолжительное время. Можно также поставить ребенка къ себѣ на колѣни и раскачивать его тѣло туда и обратно, въ то время какъ ноги его будутъ оставаться на мѣстѣ.

Ребенокъ очень скоро научится самъ помогать въ этой работѣ. что

будетъ также способствовать укрѣпленію его членовъ и мускуловъ. Маленькій ребенокъ приобретаетъ кривизну ногъ не вслѣдствіе ихъ упражненія и массажа, а только оттого, что стоитъ на нихъ неподвижно въ теченіе долгаго времени.

Главное, что нужно соблюдать при всѣхъ гимнастическихъ упраж-



Фиг. 1.

здоровью своихъ дѣтей есть занятіе гораздо болѣе важное.

Для дѣтей старшаго возраста.

Самымъ лучшимъ упражненіемъ могутъ служить игры, въ особенности на свѣжемъ воздухѣ. Нѣтъ, совершенно, надобности утомлять ихъ мозгъ и нервы объясненіями, какъ они должны дѣлать гимнастическія упражненія. Достаточно дать имъ возможность видѣть, какъ упражняются взрослые, чтобы они, изъ подражанія, начали дѣлать то-же самое. Тогда, конечно, слѣдуетъ ихъ поощрять и давать имъ подходящія объясненія. Эти упражненія будутъ для нихъ очень полезны.

Особенно полезное упражненіе № 3 можно продѣлывать слѣдующимъ

нѣніяхъ съ маленькими дѣтьми, это плавность и осторожность всѣхъ движеній; для этого лучше всего дѣлать сначала движенія, равныя половинѣ или четверти полного движенія, чтобы ребенокъ хоть сколько-нибудь былъ подготовленъ къ тѣмъ упражненіямъ, которыя ему предстоятъ впереди. Тогда можно будетъ не бояться переломовъ костей или вывиховъ.

Купанье, растиранія и гимнастика съ моими обоими мальчиками занимаютъ у меня и у моей жены ежедневно вечеромъ не болѣе получаса. Это лишь половина или четверть того времени, которое большинство отцовъ проводятъ въ куреніи трубки или чтеніи газеты. Между тѣмъ, положить начало хорошему

образомъ: сидя на стулѣ, заставить ребенка дѣлать такъ, чтобы, сидя бокомъ на одномъ изъ колѣнъ взрослога, онъ просунулъ обѣ ноги подъ его другое колѣно, а затѣмъ нѣсколько разъ нагибался назадъ и снова потомъ выпрямлялся.

Очень много родителей, особенно матерей, навѣрное перекрестятся, подумавъ, что то, что я предлагаю продѣлывать ихъ дѣтямъ, ихъ совершенно погубить. Я же, наоборотъ, думаю, что излишнія удобства: глупость, невѣжество и ложно-понимаемая нѣжность—дѣлаютъ многихъ родителей преступниками передъ ихъ собственными дѣтьми, между тѣмъ какъ то, что предлагается мною, дастъ имъ дѣйствительно-правильную подготовку къ жизни.

То, что громадная масса дѣтей развита очень плохо въ сравненіи съ тѣмъ воспитаніемъ, которое онѣ должны были получить, дѣйствуя сообразно велѣніямъ природы, можно яснѣе всего видѣть изъ изданной датскимъ медицинскимъ обществомъ таблицы, указывающей средній вѣсъ, вышину и ширину груди дѣтей разнаго возраста.

Вполнѣ возможно, что цифры эти совершенно вѣрны; но слѣдовало бы, чтобы вывести общество изъ сладкаго сна, прибавить къ этому, что результаты эти ужасающе-плохи, въ то время какъ они могли и должны были быть гораздо лучшими. Ширина груди у дѣтей, въ возрастѣ 12—13 лѣтъ, указана всего въ 55—70 сантиметровъ. Между тѣмъ, мой младшій сынъ, Петръ, 18 мѣсяцевъ отъ роду, имѣлъ уже грудь шириною въ 60 сантим., а старшій—Ибъ, въ возрастѣ 5¹/₂ лѣтъ—72 сантим. Оба они при рожденіи вѣсили только 8—9 фунтовъ и постепенно развивались совершенно нормально, будучи одинаково далекими какъ отъ худобы, такъ и отъ тучности, которая часто начинается появляться уже у дѣтей, еще не отвыкшихъ отъ рожка. Какъ у дѣвочекъ, такъ и у мальчиковъ надо стараться развивать легкія, мускулы и кости, а не щеки, голову и жиръ.

Для стариковъ.

Рациональными, ежедневными упражненіями можно совершенно изгнать изъ тѣла жиръ и ломуу въ костяхъ и сдѣлать его снова гибкимъ. Очень многіе думаютъ, что возрастъ свыше тридцати лѣтъ является слишкомъ позднимъ для тѣлесныхъ упражненій. Грустное заблужденіе! Тѣлесныя упражненія—это единственное вѣрное средство удержать въ тѣлѣ юношескую силу, подвижность и стойкость, какъ въ физическомъ, такъ и въ умственномъ отношеніи.—«Да, но если мы не продѣлывали этихъ глупостей въ дѣтскомъ возрастѣ, то, вѣдь, не имѣетъ никакого смысла заниматься ими теперь, когда намъ минуло уже 50 лѣтъ, и старость уже даетъ почувствовать о своемъ приближеніи!»—«Именно теперь!»—можемъ мы отвѣтить.

Съ тѣхъ поръ, какъ вышла въ свѣтъ «Моя система», и публика

съ нею ознакомилась, прошло уже нѣсколько лѣтъ, и за это время я получалъ сотни писемъ отъ мужчинъ и женщинъ, въ возрастѣ отъ 50 до 80 лѣтъ, въ которыхъ они сообщаютъ, что благодаря слѣдованію «Моей системѣ», они какъ бы переродились и жалѣютъ только о томъ, что такъ поздно съ нею познакомились.

Для ученыхъ и художниковъ.

Ихъ умъ витаетъ въ другихъ мѣстахъ и въ высшихъ сферахъ, чѣмъ умъ другихъ людей, поэтому у нихъ очень принято совершенно забывать о томъ, что ихъ тѣло подвержено вліянію самыхъ обыкновенныхъ законовъ природы. Если забросить совершенно уходъ за тѣломъ, то, въ концѣ концовъ, оно поднимается противъ духа и будетъ мѣшать ему осуществлять свои высокія задачи. Большинство великихъ композиторовъ и поэтовъ умирало въ 30-ти лѣтнемъ возрастѣ. Сколько гениальныхъ музыкальныхъ произведеній и литературныхъ сокровищъ было утеряно челоѣчествомъ только потому, что гениіи эти совершенно не думали о здоровьѣ своего тѣла!

Пѣвцамъ особенно полезно развивать свои брюшные мускулы. Впрочемъ, стремленіе къ гигиенѣ нельзя пріобрѣсти въ ученномъ кабинетѣ. Гигиены не хватаетъ именно тамъ, гдѣ она могла бы принести наибольшую пользу, а именно: у авторитетовъ по вопросу объ общемъ здоровьѣ. Въ большинствѣ странъ физическая культура съ большимъ интересомъ изучается учеными, между тѣмъ у насъ (въ Даніи) она для этого круга людей представляется «terra incognita». Эта область могла бы дать громадный матеріалъ для различныхъ сочиненій, и, даже, для диссертаций, которыя могли бы быть болѣе полезными, чѣмъ такія датскія докторскія диссертациі, какъ «Глазъ Наваги», или «Растительность на островѣ Мадейрѣ».

Для конторскихъ служащихъ.

«Но хотите-ли вы заставить насъ работать еще больше? Вѣдь мы и такъ сидимъ и трудимся въ теченіе цѣлаго дня, не находя даже времени для ѣды!» На это я могу отвѣтить: «Послушай! Если теперь ты вечеромъ чувствуешь себя страшно утомленнымъ и окостенѣлымъ оттого, что цѣлый день находишься въ согнутомъ положеніи, то неужели ты не почувствуешь облегченія отъ того, (смотри не слышитъ ли твой принципаль!), что ты откинешься на спинку стула, вытянешь вверхъ свои руки и корпусъ и расправишь ноги? Но это уже является довольно сильнымъ напряженіемъ мускуловъ, такъ какъ часто при этомъ даже хрустятъ суставы пальцевъ. Въ этомъ же родѣ, только въ тысячу разъ полезнѣе, будетъ та специальная работа въ теченіе четверти часа, которую я тебѣ предлагаю». Типъ конторскаго служащаго въ большихъ

городахъ, въ большинствѣ случаевъ, представляетъ собой печальную картину. Еще въ равномъ возрастѣ согбенный, кривоплечій и криво-бокій, благодаря уродливому положенію на конторскомъ стулѣ, блѣдный съ угреватымъ лицомъ и напوماженный, съ длинной шеей, вытягивающейся изъ высокаго воротника, который могъ бы служить манжетой обыкновенному человѣку, въ уродливомъ, но сшитомъ по послѣдней модѣ костюмѣ, качающійся на палкахъ, долженствующихъ изображать собою руки и ноги. Въ болѣе зрѣломъ возрастѣ онъ достоинъ еще большаго сожалѣнія: за модой онъ больше не можетъ слѣдить, такъ какъ долженъ содержать семью, его взоръ потухъ, его тѣло еще больше согнулось, онъ какъ-бы иссохъ, или сталъ толстымъ и жирнымъ, съ дурнымъ цвѣтомъ лица, съ запахомъ старой бумаги, истлѣвшаго кожного жира и испорченнаго дыханія. Но, вѣдь, быть таковымъ онъ вовсе не долженъ.

Вовсе нѣтъ необходимости въ томъ, чтобы работа налагала на человѣка такой знакъ. Я самъ служилъ въ конторѣ въ теченіе 13 лѣтъ. Стоитъ только ежедневно употреблять 15 минутъ такъ, какъ я это рекомендую, и жизнь еще дастъ тебѣ впереди много радостей.

Ты долженъ попробовать убѣдить своего принципала, что, разъ онъ заставляетъ тебя сидѣть цѣлый день и вдыхать въ себя испорченный воздухъ, все равно—происходитъ ли это отъ его невѣжества, или отъ нежеланія сдѣлать лишній расходъ на увеличеніе вентиляціи,—то его вина въ томъ, что ты теперь боленъ и долженъ тратить свое свободное время на леченіе своей болѣзни.

То, что сказано относительно служащихъ въ конторахъ, относится также ко всѣмъ людямъ, которымъ приходится много читать и писать, къ тѣмъ мастерамъ или простымъ работникамъ, которымъ приходится долго заниматься въ сидячемъ или стоячемъ положеніи въ закрытомъ смѣщеніи.

Для спортсменовъ.

Каждый, кто только знакомъ съ новѣйшими и лучшими методами гребли, плаванія, подыманія гирь, бросанія молотковъ, диска и шаровъ (вѣсомъ въ 56 англійскихъ фунтовъ), знаетъ очень хорошо, что на всѣхъ состязаніяхъ въ этой области спорта и атлетики можно выполнить всевозможныя испытанія только тогда, если главная работа лежитъ на мускулахъ ногъ и, въ особенности, туловища, такъ что люди съ ненормально-развитыми, благодаря работѣ съ желѣзными гирями или слѣдованію системѣ Sandow'a, толстыми, узловатыми мускулами рукъ,— всегда бывають побѣжденными. Я самъ былъ однимъ изъ первыхъ въ упражненіяхъ подобнаго рода, такъ что могу говорить, исходя изъ собственнаго опыта. Очень немногимъ, быть можетъ, извѣстно, что въ высшей степени полезно, при состязаніяхъ въ бѣгѣ, быстрой ходьбѣ и прыганьи, если мускулы вокругъ живота сильно развиты. При помощи моихъ <корсетныхъ упражненій> (подъ этимъ названіемъ я разумѣю всѣ

упражнений, развивающія только что упомянутые мускулы) можно в течение всей зимы находиться в состояніи тренировки, даже не имѣя возможности бѣгать на чистомъ воздухѣ. Что касается людей, плохо упражнявшихся в ножномъ спортѣ, то тѣ перерывы, которые имъ приходится дѣлать, происходят не отъ труднаго дыханія или усталости ногъ, а отъ той массы столь хорошо извѣстныхъ болей в животѣ, грудно-брюшной преградѣ, бокахъ и поясницѣ, носящихъ общее названіе «коликъ».

Въ январѣ прошлаго года (1904) я въ одинъ часъ, будучи одѣтъ въ теплый зимній костюмъ и тяжелые сапоги, пробѣжалъ разстояніе въ 11¼ километр. по неровному, покрытому снѣгомъ, мѣсту, и несмотря на то, что я почти полгода не бѣгалъ, я не ощущалъ никакихъ болей въ боку, только потому, что я ежедневно дѣлалъ мои «корсетныя упражненія». Въ мои молодые годы я былъ несравненно легче, но не дѣлалъ еще этихъ упражненій, и я, при тѣхъ же условіяхъ, не смогъ-бы пробѣжать больше 2-хъ километровъ, не почувствовавъ въ боку болей.

При выборѣ упражненій я старался сдѣлать все, отъ меня зависящее, чтобы дать юношеству предварительную подготовку, благодаря которой они могли-бы успѣшно заниматься вышеупомянутыми здоровыми и приятными упражненіями. Пользуясь моей системой, каждый спортсменъ очень легко добьется того, что будетъ чувствовать себя очень хорошо, и будетъ развивать тѣ мускулы, употребленіе которыхъ ему болѣе необходимо. Въ связи съ вышесказаннымъ, я могу, какъ курьезъ, привести тотъ фактъ, что я получаю массу писемъ отъ разныхъ старыхъ борцовъ и спортсменовъ, которые сожалѣютъ, что они до сихъ поръ сильно страдали отъ плохого пищеваренія, хотя они не переставали заниматься спортомъ, и что ихъ пищевареніе стало теперь хорошимъ, послѣ того, какъ они нѣкоторое время занимались по «Моей системѣ».

Я долженъ серьезно предостеречь нашихъ спортсменовъ отъ излишняго занятія спортомъ, что ведетъ къ уменьшенію отдыха, питанія и сна. Это приводитъ къ тому состоянію (такъ называемой «перетренировки»), которое дѣлаетъ его легко добычей болѣзни, а послѣднее не было бы рекомендаціей для спорта даже въ томъ случаѣ, еслибы субъектъ при этомъ побилъ рекордъ. Сущность тренировки заключается не въ томъ, чтобы ежедневно выполнить большую и продолжительную, тяжелую работу, а въ томъ, чтобы довести тѣло до того, чтобы оно было въ состояніи въ любой моментъ, безъ дурныхъ для себя послѣдствій (какъ, напр., при конкурсахъ), выполнить ту или другую работу. Въ этомъ отношеніи намъ многого не хватаетъ, и въ этой области мы могли бы многому поучиться у американцевъ, лучшихъ атлетовъ-спортсменовъ въ мірѣ, которые ставятъ себѣ главной задачей обезпечить всему тѣлу возможно больше здоровья и жизненной энергіи.

Многіе спортсмены совершенно уродуютъ свое тѣло тѣмъ, что не обращаютъ никакого вниманія на сердце. На послѣднихъ «Олимпійскихъ

играхъ» (1906) выяснилось, что почти всѣ состязавшіеся, за исключеніемъ американцевъ, страдали порокомъ сердца, или другими сердечными болѣзнями. При употребленіи «Моей системы», согласно моимъ указаніямъ, пріобрѣтаютъ очень хорошую привычку глубоко вдыхать въ себя и выдыхать воздухъ, какъ передъ, такъ и послѣ тѣлесныхъ упражненій. Тѣмъ, что я въ теченіе всей своей жизни имѣлъ возможность принимать участіе во всевозможныхъ трудныхъ и продолжительныхъ состязаніяхъ, не принося вреда своему сердцу, я обязанъ только тому, что съ дѣтскаго возраста я всегда обращалъ особенное вниманіе на свое дыханіе.

Для женщинъ.

Если бы хоть половина того времени, которое теперь уходитъ на прически, завивку и прочіе способы порчи волосъ, была употреблена на рациональныя тѣлесныя упражненія, то было бы меньше несчастныхъ браковъ и болѣзненныхъ дѣтей. Море бѣдствій превратилось бы въ рай! Всѣ женщины стремятся обладать красотой, изящными формами и хорошей фигурой, но, быть можетъ, только одинъ процентъ ихъ понимаетъ, отъ чего, собственно, это зависитъ, а также то, что ежедневное купанье, растиранія кожи, разнообразныя тѣлесныя упражненія и движенія на свѣжемъ воздухѣ и солнечномъ свѣтѣ являются единственнымъ средствомъ пріобрѣсти красоту, а для пожилыхъ—ее удержать.

Конечно, съ настоящимъ поколѣніемъ взрослыхъ женщинъ уже ничего нельзя сдѣлать.

Но, ради вашихъ дочерей, мои дамы, вамъ, быть можетъ, будетъ интересно услышать, что мужчины въ 20 лѣтъ ушли гораздо дальше ихъ въ смыслѣ пониманія гигиены и знанія науки о здоровьѣ, и что они не ограничатся тѣмъ, что только пожалѣютъ женщину, которая погубила, благодаря ношенію корсета (даже, если-бы она и не слишкомъ зашнуровывалась), такъ какъ это указываетъ болѣе, чѣмъ на глупость, нечистоплотность и лѣнь, если женщина носитъ корсетъ, или пренебрегаетъ тѣмъ, чтобы ежедневно купаться и упражнять свое тѣло. Для иовобрачной можетъ создаться весьма непріятное положеніе, если мужъ долженъ будетъ обращать ея вниманіе на то, на какой низкой ступени культуры она находится, въ смыслѣ ухода за здоровьемъ и красотой, или, скажемъ открыто,—чистотой, несмотря на выдающуюся изяществомъ внѣшность. Однако, женщина, которая откажется отъ корсета, будетъ поставлена въ очень плохое положеніе, если не замѣнитъ его чѣмъ-нибудь другимъ, что давало бы тѣлу тепло и плотно его облегало и поддерживало.

Тепло приходитъ очень скоро, если, посредствомъ купанья и растираній, выводить кожу изъ ея соннаго состоянія. Можно прочесть въ «медицинскихъ совѣтахъ», что послѣ того, какъ перестаешь пользоваться корсетомъ, на тѣлѣ сами собой образуются мускулы, поддерживающіе

туловище. Эти мускулы появляются очень медленно или вовсе не появляются, если не дѣлать, спеціально къ этому предназначенныхъ, какъ мои, напримѣръ, упражненій, съ помощью которыхъ черезъ нѣсколько мѣсяцевъ образуется крѣпкій «мускульный корсетъ». Сущность красоты фигуры античныхъ женскихъ статуй въ томъ именно и состоитъ, что онѣ имѣютъ такой «мускульный корсетъ» взамѣнъ моднаго, дорогого, уродливаго, неудобнаго и нездороваго корсета.

«Но у насъ, право, не хватаетъ для этого времени!»—Нѣтъ, это у васъ есть! Чѣмъ больше дѣла у васъ будетъ, тѣмъ скорѣе вы сможете такъ распредѣлить ваше время, чтобы найти, ежедневно, свободные четверть часа. Вамъ стоитъ только разъ начать, и вы уже будете скучать по этой четверти часа, въ особенности послѣ того пріятнаго ощущенія, которое вызывается во всемъ тѣлѣ, благодаря растираніямъ.

Та отговорка, что для этого не хватаетъ времени, исчезнетъ совершенно, если мы рассмотримъ этотъ вопросъ немного ближе. Многія матери думаютъ, что у нихъ не хватаетъ времени на то, чтобы ежедневно купать своихъ дѣтей, развѣивать ихъ тѣло, чистить зубы, заботиться о ежедневной очисткѣ ихъ желудка, при каждой возможности водить ихъ на свѣжій воздухъ и т. п.; но тѣ же матери, однако, находятъ довольно времени на то, чтобы глотать романы одинъ за другимъ, болтать на лѣстницахъ и углахъ улицъ съ себѣ подобными, гулять на главныхъ улицахъ, посѣщать кондитерскія и проч.

Для велосипедистовъ

Велосипедъ является отличнымъ средствомъ, при помощи котораго можно очень быстро и независимо отъ желѣзныхъ дорогъ, вмѣсто городской атмосферы подышать деревенскимъ воздухомъ и такъ-же быстро вернуться назадъ, къ своимъ обязанностямъ. Онъ незамѣнимъ для туристовъ, какъ способъ передвиженія. Во всѣхъ другихъ отношеніяхъ, его дѣйствіе на здоровье носитъ отрицательный характеръ. Я самъ, еще въ 1883 году, ѣздилъ на высококомъ велосипедѣ, а затѣмъ, какъ лѣтомъ, такъ и зимою, мнѣ въ теченіе многихъ лѣтъ приходилось ѣздить по дѣламъ на низкомъ велосипедѣ.

Но, съ теченіемъ времени, я убѣждался все болѣе и болѣе, что велосипедъ не только былъ во многихъ отношеніяхъ вреденъ для моего здоровья, но, благодаря ему, я лишился тѣхъ полезныхъ тѣлодвиженій, которыя я дѣлалъ, когда совершалъ ежедневную прогулку между моимъ домомъ и мѣстомъ моего служенія. Я тогда прекратилъ совершенно ѣзду на велосипедѣ и потомъ объ этомъ не жалѣлъ.

Рациональный ножной спортъ даетъ ногамъ классическую форму, между тѣмъ какъ ѣзда на велосипедѣ съ теченіемъ времени ихъ совершенно уродуетъ. Хорошая прогулка, а еще лучше—быстрая ходьба, приводитъ въ движеніе не одни только мускулы ногъ, но также многіе

мускулы остальных частей тѣла, между тѣмъ какъ велосипедная ѣзда, наоборотъ, развиваетъ одни только мускулы ногъ, утомляя и ослабляя въ то же время всѣ прочіе, такъ какъ они или слишкомъ напрягаются, или не затрагиваются совершенно.

Человѣкъ, который, кромѣ велосипедной ѣзды, не дѣлаетъ никакихъ другихъ упражненій, не можетъ считать себя застрахованнымъ отъ разныхъ дефектовъ въ своемъ тѣлѣ, и, въ концѣ концовъ, приобретаетъ различныя болѣзни. Поэтому, для велосипедистовъ еще болѣе чѣмъ для пѣшеходовъ необходимы ежедневныя упражненія тѣхъ мускуловъ, которые расположены вокругъ туловища, на груди, спиинѣ и плечахъ. И я не думаю, чтобы это можно было дѣлать удобнѣе и съ большимъ успѣхомъ, чѣмъ пользуясь моею системою.

Для жителей деревни.

Почтенные деревенскіе жители! Вы извѣстны всему свѣту вашимъ земледѣіемъ, скотоводствомъ и молочнымъ хозяйствомъ *). О васъ говорить, какъ о людяхъ умныхъ и здравомыслящихъ, не любящихъ тратить деньги на ненужныя вещи.

Зачѣмъ же вы расходуетесь на дорогія лекарства, которыя врачъ прописываетъ вамъ только потому, что иначе вы бы сказали, что онъ не знаетъ своего дѣла? Послушайте, что говорятъ одни изъ умнѣйшихъ врачей міра объ этомъ вопросѣ! Dr. Maskenzie (придворный врачъ императора Фридриха) говорилъ: «Если бы на свѣтѣ не было ни капли лекарства, смертность была бы гораздо меньше». Вотъ слова д-ра Titus'a (придворнаго врача въ Дрезденѣ): «Три четверти человѣчества убиваютъ себя лекарствами!» Почти каждое лекарство—ядъ; чѣмъ большее количество его принимаютъ, тѣмъ меньше оно помогаетъ той части организма, которое оно должно излечить, между тѣмъ какъ остальное тѣло пока отравляется.

Это прямо-ужасно, что въ деревнѣ бываетъ столько заболѣваній, въ то время какъ всѣ условія жизни въ ней должны были бы обеспечивать пріятную и здоровую жизнь. *Суть въ томъ, что вы не имете ни малѣйшаго представленія о рациональномъ уходѣ за кожей.*

Почти достаточно уже одного того, что вы боитесь свѣжаго воздуха въ вашихъ жилищахъ; отчасти, впрочемъ, это возмѣщается тѣмъ, что вы можете пользоваться болѣе свѣжимъ воздухомъ, чѣмъ городскіе жители, вамъ стоитъ высунуть только для этого носъ за-дверь.

Движеній дѣлаете вы достаточно, но не вполне рациональныхъ. Фабричнымъ рабочимъ и бѣднякамъ изъ большихъ городовъ еще можно простить ихъ болѣзни, но вамъ—никогда. Вы отравляете свой организмъ и болѣете только оттого, что пренебрегаете уходомъ за вашей кожей.

*) Сельское хозяйство въ Даніи стоитъ очень высоко. Ежегодно оттуда вывозится на 152 милліона марокъ молочныхъ продуктовъ.

Вмѣсто того, чтобы искать излеченіе въ мытьѣ, чисткѣ и закаливаніи кожи, чего вы не забываете дѣлать съ вашими лошадьми, рогатымъ скотомъ и даже со свиньями, вы, подъ видомъ лекарствъ, вводите еще больше яду въ свой организмъ и даете заболѣваніямъ еще большую власть надъ собой. Вполнѣ понятно, что результатъ получается тотъ, что на слѣдующій разъ вамъ будетъ заболѣть гораздо легче.

Самый страшный вашъ бичъ—таберкулезъ легкиихъ, о которомъ за послѣднее время столько говорили, какъ устно, такъ и письменно, обязанъ этимъ только своему необычайному распространенію въ деревняхъ. Извѣстный врачъ, специалистъ по части туберкулеза, пишетъ: «Чахоточный больной такъ-же боленъ кожной, какъ и легочной болѣзью». Человѣкъ, не заботящійся о своей кожѣ, теряетъ способность сопротивляться дѣйствию вредныхъ бациллъ.

Д-р. Р. Niemeuer говоритъ: Главная причина туберкулезныхъ заболѣваній—это боязнь свѣжаго воздуха. Тотъ, кто побѣждаетъ этотъ страхъ, дѣлаетъ для предупрежденія этой болѣзни столько же, какъ если-бы онъ убивалъ самихъ бациллъ». Источниками какихъ только болѣзней ни служатъ эти грязныя, переполненныя дѣтьми, никогда не провѣтриваемыя помѣщенія деревенскихъ школъ! Воздухъ здѣсь зараженъ различными выдѣленіями грязныхъ дѣтей и часто насыщенъ испареніями сырого платья и запахомъ смазныхъ сапогъ, смѣшанныхъ съ дымомъ и копотью изъ печей. Стоитъ только благоразумному учителю попробовать открыть окна во время занятій, какъ ему приходится сейчасъ-же имѣть дѣло съ родителями учащихся.

Спортивная и гимнастическія упражненія, исполняемая многими съ такимъ усердіемъ, могли бы оказать большое содѣйствіе для поднятія здоровья деревенскихъ жителей, но, вслѣдствіе ихъ полного непониманія пользы ухода за кожей и чистаго воздуха, они оказываются имъ скорѣе вредными, чѣмъ полезными. Мнѣ приходилось присутствовать на многихъ такихъ добровольныхъ упражненіяхъ въ деревняхъ. Участники ихъ глубоко вдыхали въ себя воздухъ маленькаго помѣщенія, полный пыли, испареній и табачнаго дыма. Они были облиты потомъ, но никто и не подумалъ о томъ, чтобы выкупаться послѣ упражненій. Они одѣли свои платья, и просохшій потъ внесъ свою дань въ ту массу ядовитыхъ веществъ, которыя получились отъ пота во время прежнихъ гимнастическихъ упражненій. Когда-же я замѣтилъ лучшему изъ этихъ спортсменовъ, что я удивляюсь тому запасу природной силы, которая оберегаетъ ихъ отъ смертельныхъ заболѣваній, которыхъ, собственно, надо было ожидать, то получилъ отъ него отвѣтъ, что послѣ этихъ упражненій онъ чувствуетъ себя очень не-хорошо.

Для путешественниковъ.

Я часто слышалъ, какъ торговые агенты, или люди, которыхъ обстоятельства вынуждаютъ уѣзжать изъ своего дома на болѣе или менѣе

продолжительное время, жалуются на то, что не имѣют возможности укрѣплять свое тѣло при помощи гимнастики и спорта, и что имъ приходится часто бывать въ провинціальныхъ городахъ, гдѣ принятіе ванны сопряжено съ большими трудностями и затратой времени, между тѣмъ какъ ванна, какъ извѣстно, особенно необходима послѣ путешествія по желѣзной дорогѣ. Въ этомъ отношеніи, я думаю, моя система имѣ во многомъ поможетъ, такъ какъ для приведенія въ исполненіе моихъ упражненій не нужно ни возить съ собой, ни доставать на мѣстѣ никакихъ аппаратовъ.

Сейчасъ же по приѣздѣ съ вокзала въ гостиницу надо раздѣться, стать на коврикъ и похлопывать по всему тѣлу мокрымъ полотенцемъ (можно также, безъ особенныхъ трудностей возить съ собою небольшую, гуттаперчевую ванну), затѣмъ осушиться и дѣлать упражненія съ растираніями. Одѣваясь, можно мыломъ вымыть въ умывальникѣ лицо, руки и ноги. Какъ это видно изъ моего объясненія, трудности путешествія могутъ замѣнить собою обыкновенныя упражненія передъ купаньемъ. Конечно, если остаются нѣсколько дней на одномъ мѣстѣ, то надо ежедневно утромъ или вечеромъ продѣлывать всѣ упражненія съ начала до конца.

Для полныхъ и худыхъ людей.

Какъ можетъ одно и тоже дѣйствіе дать два совершенно противоположныхъ результата? Но вамъ, вѣроятно, извѣстна та сказка про индѣйца, который удивлялся тому, что европеецъ изъ одного и того же рта можетъ выдыхать какъ теплый, такъ и холодный воздухъ, согрѣвая имъ озябшіе пальцы и въ то же время охлаждая имъ же горячій супъ.

Въ отношеніи тѣлесной ширины, я дѣлю людей на слѣдующіе главные классы: 1) худощавые, но съ мягкими формами, 2) худощавые сухопарые, 3) толстые, но мускулистые, 4) худощавые костистые, и 5) толстые и жирные. Вполнѣ понятно, конечно, что бываютъ формы, средія между двумя классами; такъ, напримѣръ, часто можно встрѣтить чело-вѣка, который верхней частью своего тѣла подходит къ одному классу, а нижней къ другому. Тѣло перваго класса отличается полными, вытянутыми мускулами, совершенно мягкими въ состояніи покоя. Мускулы тѣла втораго класса обыкновенно рѣзко очерчены, часто перетренированы и въ средней, мягкой части—коротки.

Третій классъ имѣетъ массу жира надъ мускулами и между ними, къ слову сказать, очень хорошими; послѣдніе два класса, въ дѣйствительности, почти совѣмъ мускуловъ не имѣютъ. Когда чело-вѣкъ одѣтъ, то иногда бываетъ очень трудно его классифицировать. Многіе люди, по общему мнѣнію, считаются очень «крѣпкими» въ то время, какъ, въ этомъ отношеніи, они нестоятъ ничего, между тѣмъ какъ люди незамѣтные часто оказываются атлетами. Одинъ и тотъ же чело-вѣкъ, изъ

различныхъ соображеній, можетъ быть перенесенъ изъ одного класса въ другой.

Напримѣръ: если субъектъ изъ 1 класса не слѣдитъ за собой и ведетъ нездоровый образъ жизни, то онъ можетъ быть перенесенъ въ 3 классъ или преждевременно (зависитъ отъ его возраста) во 2 классъ. Классъ 4-ый, благодаря дурному образу жизни, можетъ быть замѣненъ классомъ 5-ымъ, а этотъ опять, вслѣдствіе болѣзни, или голода, можетъ переимѣниться на классъ 4-ый. Образцовыя античныя статуи, какъ мужчинъ, такъ и женщинъ, могутъ быть отнесены къ 1-му классу, а модели статуй нашего времени распредѣляются такъ: мужскія, обыкновенно, ко 2-му классу, а женскія къ классу 5-му. При помощи рациональной тренировки (напр., согласно моимъ указаніямъ) тѣла отъ 5-го класса до 2-го могутъ быть отнесены въ 1-ый (исключая особенные случаи 2-го класса). Принадлежащіе къ 4-му классу пріобрѣтаютъ, благодаря упражненіямъ, мускулы на всѣхъ членахъ тѣла и становятся шире и тяжелѣе.

Когда дѣло касается полныхъ людей, то нужно прежде всего опредѣлить, къ какому классу ихъ можно отнести, такъ какъ принадлежащіе къ 5-му классу должны двигаться впередъ медленно и осторожно. Для людей этого класса существуетъ много «способовъ уменьшенія толщины», изъ которыхъ самыми извѣстными являются системы Bantiga, Epstein'a и Oertel'я.

Онѣ содержатъ, конечно, въ себѣ цѣлый рядъ подробныхъ и точныхъ указаній, это можно ѣсть и пить и чего нельзя. Самая простая система заключается въ томъ, чтобы ѣсть тоже, что и прежде*), но въ меньшемъ количествѣ, чтобы слой жира на тѣлѣ не увеличивался.

Далѣе, надо стараться удалить изъ тѣла старыя жировыя наслоенія, дѣйствуя на нихъ какъ изнутри, развивая находящіеся подъ ними мускулы, такъ и снаружи, при помощи растиранія. Этими упражненіями достигнется еще большее укрѣпленіе тѣла, которое, вообще, ослабляется отъ худѣнія.

Самая большая, и притомъ самая тягостная, часть жира находится вокругъ живота. Прогулки, даже горныя, волосинедная ѣзда и упражненія съ гирями не производятъ особаго дѣйствія на жировыя наслоенія живота, между тѣмъ какъ эти упражненія, безъ всякой надобности, увеличиваютъ худобу такихъ членовъ тѣла, какъ руки и ноги. Но, при помощи повсемѣстныхъ мускульныхъ упражненій и массажа вокругъ туловища, который такъ хорошо поставленъ въ моей системѣ, жиръ исчезаетъ очень легко и незамѣтно. Лица, принадлежащія къ 3-му классу, въ большинствѣ случаевъ, находятся въ состояніи удалять жиръ при посредствѣ бѣга на длинныя расстоянія, потовыхъ бань, и

*) Если сразу переимѣнить образъ жизни, то легко можно нажить болѣзнь желудка, который также является «работою привычки».

усиленнаго занятія спортивной тренировкой. Неприятной стороной этой утомительной методы служить только то обстоятельство, что жиръ вокругъ живота исчезаетъ послѣднимъ, между тѣмъ какъ именно его было бы желательно изгнать первымъ. Именно поэтому, къ данной методѣ надо еще прибавить мои «корсетныя упражненія» и упражненія съ растираніями.

Самыми сильными доказательствами того, что моя система располагаетъ средствами освобождать отъ жира, служатъ слѣдующіе приѣмы: одинъ студентъ политехникума въ Цюрихѣ черезъ $\frac{3}{4}$ года уменьшилъ свой вѣсъ на 20 килогр., а одинъ австрійскій инженеръ уменьшилъ также свой вѣсъ, въ еще болѣе короткое время, съ 113 килогр. до 95 килогр. Къ обоимъ вернулась ихъ работоспособность и жизненная энергія. Вообще, можно было замѣтить, что у людей, которые пользовались моей системой, ширина груди увеличивалась на 5—6 сантиметровъ, въ то время какъ ширина живота на столько же уменьшалась.

Общія замѣчанія о примѣненіи системы

Дальнѣйшія описанія упражненій указываютъ, какимъ образомъ должны проходить систему начинающіе и люди уже сдѣлавшіе нѣкоторые успѣхи, причемъ будетъ приниматься въ соображеніе степень ихъ силы и ихъ возрастъ. Если отнестись къ дѣлу съ достаточной серьезностью, то система, такъ сказать, окажется подходящей для всѣхъ, безъ различія пола и возраста. Люди съ острыми болѣзнями, или съ извѣстными органическими недостатками, какъ напримѣръ, болѣзнь сердца, затронутыя легкія или внутреннія язвы, представляютъ, вполнѣ естественно, исключенія и должны каждый разъ обращаться къ врачу *) съ вопросомъ, какія изъ упражненій должны быть ими пропущены. Но даже тогда, когда какая-нибудь часть тѣла, или органъ пораженъ какой-либо болѣзью, можно работать для того, чтобы сдѣлать тѣло въ остальныхъ его частяхъ способнымъ сопротивляться болѣзни.

Вполнѣ понятно, разумѣется, что женщины въ извѣстные періоды времени должны отказаться отъ полнаго купанія и требующихъ сильнаго напряженія упражненій, и довольствоваться лишь на время легкими растираніями.

*) Если только онъ практически знакомъ съ тѣлесными упражненіями

Описание упражненій *)

Упражнение № 1.

Вытягиваніе корпуса и разгибаніе груди стоя. Вращеніе верхней части корпуса налѣво и направо.

Утромъ: долой съ постели! Надѣвайте сейчасъ же брюки (напр. нижнее платье—«gefoght») и сандалин! Начинаящіе могутъ одѣвать чулки и утреннія туфли.



Фиг. 2.

шасть, если при этомъ они будутъ немного хрустѣть. Это вытягиваніе можетъ быть замѣнено такъ называемымъ «усиленнымъ выгибаніемъ». Для этого надо стать къ стѣнѣ спиною такъ, чтобы пятки находились отъ стѣны на разстояніи 40—50 сантиметровъ. Затѣмъ вытните обѣ руки въ стороны, поверните ихъ хорошо назадъ и

—Вечеромъ, или въ теченіе дня: долой платье, исключая рубашку и вышеозначенную принадлежность туалета. При этомъ надо непременно отстегнуть воротникъ сорочки и не давать ничему давить на талию, или другія мѣста. Прежде, чѣмъ начать самое упражненіе, надо вытянуть весь корпусъ, поднявъ вверхъ руки и сложивъ ихъ такимъ образомъ, чтобы кисти рукъ служили продолженіемъ другъ друга и находились подъ прямымъ угломъ другъ къ другу (смотри. фиг. № 2). Находясь въ такомъ положеніи, можно лучше всего вытянуть локти и суставы плечъ. Не помѣ-

*) Можно предложить, прежде чѣмъ приступить къ упражненіямъ, еще разъ внимательно прочесть отдѣлъ „Моя Система“ (прим. нѣмецкаго переводчика).

выверните ладонями кверху. После этого наклоняйте туловище назад до тех пор, пока кончиками пальцев не коснетесь спины. Находясь в таком изогнутом положении, изо всех сил выпячивайте грудь (но не выдвигайте при этом вперед подбородка). Выгибание груди может быть произведено гораздо сильнее, если при этом приподняться на пальцах ног. Обладающие гибкими плечами и спиной могут поднимать при этом упражнения руки вверх вместо того, чтобы вытягивать их в стороны. Люди сильные могут вместо всего этого, еще лежа в кровати, дѣлать так называемый «мост». Для этого надо выгнуть назад затылок, подогнуть ноги под себя, и, опираясь только на голову и подошвы, изогнуть тѣло в видѣ дуги, изгибомъ вверхъ.

А теперь, перейдемъ къ самому упражненію! Для поддержанія равновѣсія, упритесь крѣпко ногами въ полъ, при разстояніи въ $\frac{1}{2}$ метра одна отъ другой, повернувъ, конечно, носки наружу. Вытяните вверхъ руку съ переплетенными пальцами и сильно-согнутыми кистями рукъ, откиньте корпусъ назадъ и опишите имъ, слѣва направо равнотѣрные дуги—сначала впередъ, остерегаясь при этомъ искривлять спину и измѣнять положеніе лица, потомъ назадъ и опять назадъ, пока корпусъ не приметъ первоначальнаго положенія.

Далѣе, не останавливаясь, раскачивайте или вращайте верхнюю часть корпуса въ одномъ и томъ же направленіи пять разъ, большими кругами, причемъ верхнія части рукъ должны все время оставаться около ушей, что обыкновенно легко забывается при кругообразномъ движеніи впередъ (смотри. фиг. № 2). Затѣмъ, остановитесь и вращайте корпусъ въ противоположномъ направленіи, т. е. назадъ, влѣво, впередъ, направо и т. д. пять разъ.

Такимъ образомъ, корпусъ при вращеніи, описываетъ конусъ, вер-



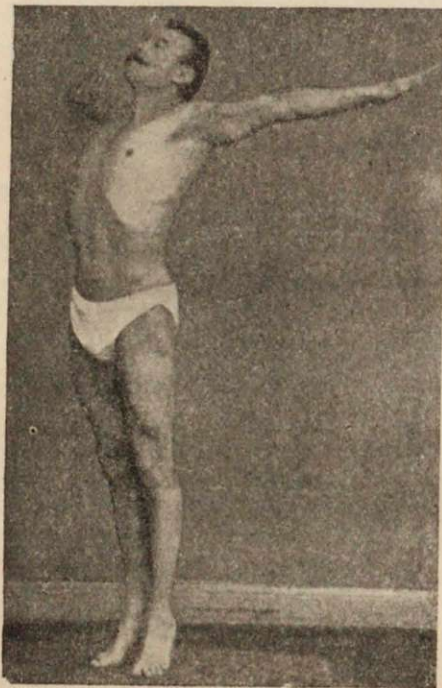
Фиг. 3.

шина *) котораго расположена между бедрами, а окружность основанія описывается сложенными кистями рукъ.

Если существуетъ склонность къ головокруженію, то не надо наклонять голову назадъ, когда корпусъ откидывается, хотя выглядит, конечно, красивѣе, если голова слѣдуетъ за движеніями всего тѣла. Начинаящіе и слабосильные могутъ, вмѣсто вытягиванія рукъ вверхъ, упираться ихъ въ бедра или обхватить ими затылокъ. Всегда только нужно помнить о томъ, что дыханіе должно быть равномернымъ и производиться черезъ носъ: надо вдыхать въ себя воздухъ, находясь въ задней половинѣ круга и выдыхать, будучи въ передней части.

Упражненія съ дыханіемъ.

Часто рекомендуется, особенно въ нѣмецкихъ книгахъ, стать въ позу



Фиг. 4.

и глубоко вздохнуть въ себя воздухъ, безъ предварительныхъ тѣлесныхъ упражненій; это неестественно и неумно, такъ какъ при этомъ можетъ быть нарушена правильность давленія на кровеносные сосуды, что можетъ вызвать головокруженіе. Поэтому, желая приступить къ дыхательнымъ упражненіямъ, можно дѣлать это только тогда, когда чувствуется сильная потребность въ большомъ количествѣ воздуха. Дыхательныя упражненія будутъ только тогда продуктивны, когда слѣдуютъ за тѣлеснымъ упражненіемъ, равномерно напрягающимъ тѣло; тогда они приносятъ и другую пользу, умѣряя сердцебиеніе. Поэтому я, въ «своей системѣ», ввелъ, отъ времени до времени, одинъ или нѣсколько вздоховъ во всѣхъ подходящихъ случаяхъ (см. таблицу распредѣленія времени). Вдыхая въ себя воздухъ черезъ носъ какъ можно сильнѣе, надо поды-

маться на носки и откидывать голову немного назадъ. Выдыхая его, что

*) Эта вершина также, конечно, чуть-чуть вращается для поддержанія равновѣсія.

нужно также дѣлать какъ можно глубже и не понемногу, а сразу, надо опустить обратно пятки и подбородокъ. Вдыхая въ себя воздухъ, можно также упереть руки въ бедра и возможно шире развести локти (см. фиг. № 3); благодаря этому, значительно расширяется грудная клѣтка, и воздухъ наполняетъ ее въ большемъ количествѣ. Быть можетъ, это не совсѣмъ сходитя съ обыкновенными взглядами на этотъ вопросъ, но можно доказать правильность этого взгляда посредствомъ «спирометра», или ленты съ дѣленіями. Если приподнять немного вверхъ плечи, то можно вобрать въ себя еще больше воздуха; хотя для глаза это и не эстетично, но это очень практично. Будемъ помнить, что поднятіе и опусканіе плечъ само по себѣ есть уже хорошее упражненіе для мускуловъ.

Продѣлавъ упражненіе 2-е и 6-е и всѣ упражненія съ растираніями, можно, вдыхая въ себя воздухъ, поднимать вытянутыя по бокамъ и назадъ руки (см.фиг. № 4), а выдыхая его обратно, опять ихъ опускать; такимъ образомъ, дыхательныя упражненія одновременно будутъ способствовать достиженію хорошей выправки. Люди послабѣ могутъ или совсѣмъ на носкахъ не подыматься или держаться при этомъ за что-нибудь рукой, какъ при упражненіи 9-омъ. Сдѣлавшимъ большіе успѣхи можно предложить такъ расположить два глубокихъ вдоха и подыманіе на носки съ присѣданіемъ, среди отведенныхъ для паузъ 12 секундъ: подымитесь на носки одновременно



Фиг. 5.

съ первымъ вздохомъ (см. фиг. №№ 3 и 4), опуститесь при первомъ же выдыханіи, сгибая низко колѣни (см. фиг. № 5), при второмъ выдыханіи совершенно выпрямите ноги (см. фиг. № 3 и 4) и, наконецъ, одновременно со вторымъ выдыханіемъ, опустите пятки на полъ. Но, во время этихъ движеній, надо не забывать, что, въ данномъ случаѣ, дыханіе есть самое главное, а всѣ сгибанія и выпрямленія ногъ только способствуютъ лучшему вдыханію и выдыханію.

При сгибании колѣнъ можно также изо всѣхъ силъ сжимать кулаки, какъ бы указывая этимъ на то, что весь воздухъ совершенно выжать изъ легкихъ. Этимъ достигается также очень полезная гимнастика для пальцевъ, которая можетъ дополнять собою такую же гимнастику, о которой говорится въ упражненіи № 8.

Очень много есть еще искусственныхъ пріемовъ дыханія; здѣсь я говорилъ только о наиболѣе естественныхъ.

Вдыхая въ себя воздухъ, не нужно слишкомъ подаваться впередъ грудью; очень полезнымъ упражненіемъ, впрочемъ, будетъ если силою мускуловъ поднимать вверхъ грудную кѣтку и такъ держать ее въ продолженіи нѣкотораго времени, причѣмъ дышать можно, двигая животомъ взадъ и впередъ. Древній философъ Платонъ, а за нимъ и Кантъ предлагали другое, очень хорошее упражненіе для легкихъ, которое заключается въ томъ, чтобы, сдѣлавъ глубокой вздохъ, задержать дыханіе приблизительно на 1 минуту. Этими грудными упражненіями можно, совмѣщая пріятное съ полезнымъ, развлекаться во время одинокихъ прогулокъ.

Упражненіе № 2.

Короткое, попеременное выбрасываніе вытянутой ногой впередъ и назадъ, сначала одной, потомъ другой.

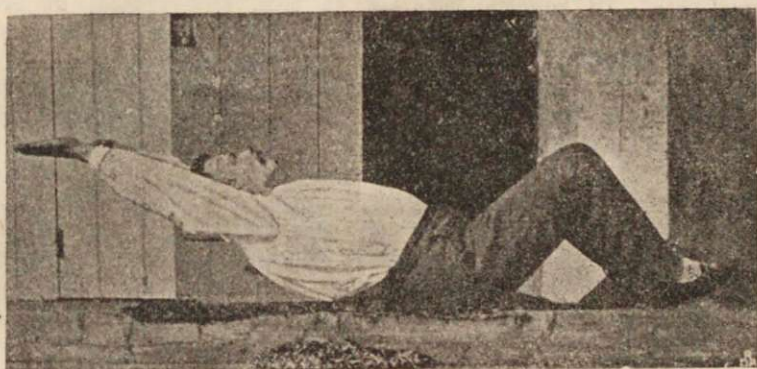


Фиг. 6

Взявшись одной рукой за спинку кровати, комодъ или ручку двери, надо стать на одну ногу, и, попеременно, впередъ и назадъ, сильно выбрасывать 16 разъ другую, причѣмъ свободную руку можно положить на бедро (Фиг. № 6).

Ногу не нужно качать широкими размахами, какъ качающійся вслѣдствіе собственной тяжести маятникъ, а она должна быть выбрасываема короткими толчками. Каждый разъ мѣняя направленіе движенія ноги, надо затрачивать нѣкоторое усиліе; при этомъ мѣнять направленіе надо момен-

тально, безъ всякихъ остановокъ. Наибольшимъ усиленіемъ надо сопровождать выбрасываніе ноги назадъ, такъ что будетъ очень удобно, если счетъ будетъ приуроченъ именно къ этому движенію. Когда послѣ этого упражненія, нижняя часть большого спинного мускула будетъ немного припухлой, то это будетъ значить, что упражненіе было правильно продѣлано.



Фиг. 7.

Для того, чтобы придать гибкость суставамъ и мускуламъ, нужно, раскачивая ногу впередъ и назадъ послѣдніе 3 раза, придать размахамъ возможно большіе размѣры. Во время упражненія колено должно быть совершенно выпрямленнымъ, а туловище и голова никоимъ образомъ не должны наклоняться впередъ. Можно также, если она имѣется, стоять другой ногой на скамейкѣ, благодаря чему можно вытягивать внизъ подъемъ ступни (см. фиг. № 6).

Затѣмъ поворачиваются въ другую сторону и второй ногой продѣлываютъ 16 такихъ же раскачиваній. Приобрѣтая навѣкъ, можно съ теченіемъ времени продѣлывать это упражненіе очень быстро; можно также замѣтить, что упражненіе это иногда бываетъ утомительнымъ.

Упражненіе № 3.

Поперемѣнное подыманіе и опусканіе туловища, находясь при этомъ въ лежачемъ положеніи.

Передъ комодомъ или платянымъ шкафомъ положи небольшой коврикъ. Лежись затѣмъ на него и подсувь носки подъ какую-нибудь мебель (если не придать ногамъ такого подскенія, то упражненіе можетъ оказаться

неудовлетворительнымъ, такъ какъ мускулы будутъ недостаточно напрягаться). Затѣмъ 12 разъ подымай туловище впередъ, доводя его до сидячаго положенія и столько же разъ опускай его обратно.

При этомъ спина должна оставаться неподвижной, а голову надо откинуть назадъ лишь въ послѣдній моментъ, чтобы пола касался только затылокъ и, пожалуй, пальцы, но никакъ не спина и плечи. Впрочемъ, пока силы твои недостаточно окрѣпли и ты не имѣешь еще достаточнаго навыка, ты можешь лечь на полъ всей спиной; въ этомъ случаѣ можешь облегчить себѣ подыманіе и опусканіе туловища, упираясь обѣими руками въ полъ.

Постепенно, когда брюшные мускулы станутъ нѣсколько крѣпче, можешь руками обхватывать бедра; пользуясь затѣмъ руками, ты можешь увеличить трудность упражненія и, вмѣстѣ съ тѣмъ, его продуктивность тѣмъ, что обхватываешь руками затылокъ, или вытягиваешь ихъ вдоль длины корпуса; этимъ ты увеличиваешь вѣсь верхней части тѣла, дѣйствующаго какъ плечо рычага (см. фиг. № 7). Только ни въ коемъ случаѣ нельзя допускать при этомъ серьезной ошибки, а именно—поднимать и выдвигать впередъ руки раньше корпуса, а надо непременно стараться держать верхнія части рукъ у ушей. Послѣ полученія нѣкотораго навыка, можешь продѣлывать это упражненіе, сидя на скамейкѣ, стулѣ или тубаретѣ, такъ какъ, благодаря этому, можно больше изогнуть спину назадъ, пока не коснешься затылкомъ пола.

Что касается дыханія, то вдыхать воздухъ надо при откидываніи назадъ и выдыхать при поднятіи обратно корпуса. Для того, чтобы не закрыть голосовой щели, надо сгибать затылокъ въ самомъ концѣ, когда вдыханіе уже окончено.

Упражненіе № 4.

Полное вращеніе верхней части корпуса, стоя, влѣво и вправо, съ послѣдующими „боковыми изгибами“ направо и налево, противоположно направленіе вращенія, держа руки вытянутыми вдоль линіи плечъ.

Стань на мѣстѣ, крѣпко упрись въ полъ, раздвинувъ ноги и установивъ носки прямо (среднее разстояніе отъ середины одной ступни до середины другой должно быть 58—75 сантим.; для людей небольшого роста—немного меньше), вытяни въ обѣ стороны руки, сожми крѣпко кулаки и поверни корпусъ на $\frac{1}{4}$ оборота (90°) влѣво, не сдвигая при этомъ съ мѣста ногъ и не измѣняя положенія рукъ относительно груди; тогда ты получишь основное положеніе (смотри фиг. № 8) для даннаго упражненія, которое дѣлится вообще на три темпа.

Не выходя изъ такого повернутаго положенія, согни корпусъ въ правую сторону настолько, чтобы сжатая въ кулакъ рука коснулась между но-

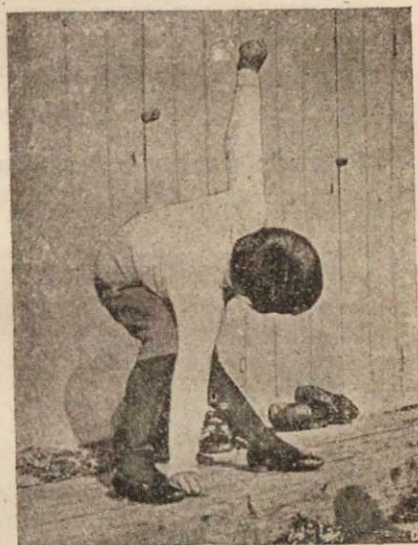
тами пола (см. фиг. № 9). Впрочемъ, очень немногіе могутъ продѣлать это, не согнувъ немного праваго колѣна, такъ что рука дотрагивается до пола немного приближаясь къ правой ногѣ.

Когда ты дотронешься до пола, то сейчасъ же выпрямляй корпусъ обратно, и одно мгновеніе оставайся въ такомъ положеніи, не мѣняя фронта (см. фиг. № 8) (2-й темпъ).

Оставляя ноги на томъ же мѣстѣ, поворачивай корпусъ на $\frac{1}{2}$ оборота (180°) направо, такъ что теперь лицо будетъ тамъ, гдѣ прежде



Фиг. 8.



Фиг. 9.

находился затылокъ. Это положеніе будетъ точнымъ отраженіемъ въ зеркалѣ положенія перваго. Это и есть третій темпъ.

Далѣе то же упражненіе, состоящее изъ 3-хъ частей, повторяется, при чемъ корпусъ сначала сгибается влѣво и лѣвая рука дотрагивается до пола около лѣвой ноги (при этомъ должно немного согнуться лѣвое колѣно), затѣмъ корпусъ выпрямляется снова въ первоначальное положеніе, затѣмъ, это трехъ-частичное движеніе продѣлывается въ третій разъ такъ же какъ въ первый разъ, и такимъ образомъ, поочередно, далѣе.

Когда ты уже достаточно напрактиковался въ этомъ упражненіи, ты можешь перестать считать на три темпа, считая лишь полныя движенія; при этомъ, можно рекомендовать, считать каждый разъ, когда

рука дотрагивается до пола. Для этого упражненія въ таблицѣ отводится время для 10 движеній.

Когда, вслѣдствіе упражненій, силы твои увеличатся, то 2 и 3 темпы (выпрямленіе и повороты) ты долженъ дѣлать сильными толчками и порывисто; но «боковые повороты» до пола должны производиться всегда спокойно. Не забывай также о правильномъ, через носъ, дыханіи: при 2 и 3 темпахъ—вдыхай воздухъ, при темпѣ 1—выдыхай. *)

Люди съ слабыми силами и начинающіе въ первое время могутъ совершенно не дѣлать боковыхъ изгибаній до пола, довольствуясь лишь поремѣнными поворотами въ ту и другую сторону до 10 разъ. Если при этомъ будетъ ощущаться усталость въ рукахъ и плечахъ, то послѣ каждаго поворота можно опускать внизъ руки.

Упражненіе № 5.

Описаніе руками меньшихъ круговъ, попеременно впередъ и назадъ; выпады впередъ на лѣвую и правую ноги.



Фиг. 10.

Выставь лѣвую ногу на 75—90 сантим. впередъ, согни лѣвое колѣно и протяни обѣ руки въ стороны, повернувъ ихъ ладонями вверхъ (см. фиг. № 10). Опусти затѣмъ руки на 15—16 сантим., и, держа ихъ все время ладонями вверхъ, начинай кружить ими—впередъ, вверхъ, назадъ, внизъ и т. д., не превышая при этомъ діаметра круга болѣе 32 сантим. Только, ради плечевыхъ суставовъ, послѣдніе три круга дѣлай какъ можно больше.

Каждая рука въ отдѣльности будетъ описывать лежащую поверхность конуса, вершина котораго въ плечевомъ суставѣ, а окруж-

ность основанія описывается концами пальцевъ.

*) Данное упражненіе, въ связи съ упр-емъ № 7, есть лучшая гимнастика для печени; она превосходно также предохраняетъ отъ болѣзни почекъ.

Описавъ 16 окружностей, или воздушныхъ конусовъ, отодвинь ногу назадъ и переходи въ положеніе другого выпада—т. е., правую ногу выставь впередъ, поверни ладони кнizu, подними руки вверхъ на 15—16 сант. и описывай ими 16 окружностей—впередъ, внизъ, вверхъ и т. д. въ направленіи, противоположномъ первому.

Чѣмъ больше будутъ развиваться твои силы, тѣмъ большіе выпады ты долженъ дѣлать и тѣмъ быстрѣ описывать руками круги, но отнюдь ихъ не увеличивать до тѣхъ поръ, пока не подходишь къ тремъ послѣднимъ кругамъ. Упражненія эти будутъ еще болѣе полезны для спины но нѣсколько труднѣе, если ты наклонишь корпусъ впередъ, сдѣлавъ его какъ-бы продолженіемъ ноги, вытянутой назадъ. Не нужно также забывать—во время упражненій сильно откидывать назадъ руки. Тѣмъ, кто уже достаточно упражнялся, можно посоветовать описывать эти окружности, опираясь передней поверхностью ляжекъ о подушку, скамью или табуретъ, и держа ноги подсунутыми подъ шкафъ (комодъ) или кровать. При этомъ надо, согнувъ внутрь спину и отведя назадъ плечи, поднять вверхъ корпусъ.

Описанное выше круговое вращеніе руками даетъ мускуламъ гораздо большее развитіе, чѣмъ простое размахиваніе руками съ описаніемъ большихъ круговъ, такъ какъ въ послѣднемъ случаѣ собственный вѣсъ рукъ значительно увеличиваетъ силу вращенія. Вращая только одной рукой, а другой въ это время ощущывая вѣсъ плечевые мускулы, очень легко самому убѣдиться въ правильности этого положенія.

Упражненіе № 6.

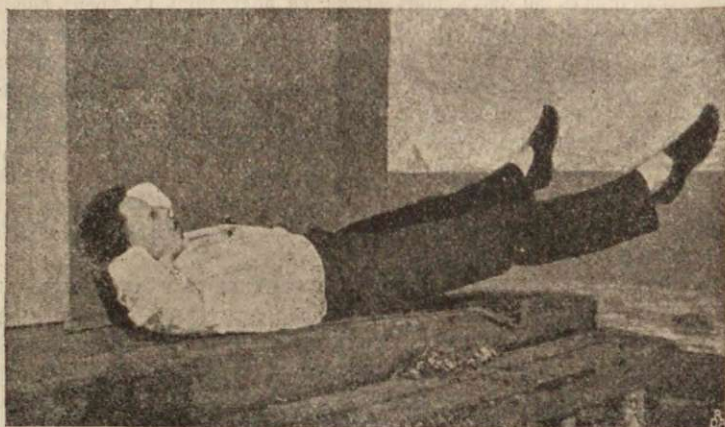
Кругообразныя движенія ногами, лежа на спинѣ, вверхъ, а потомъ внизъ; сжиманіе ногъ при ихъ встрѣчахъ.

Ложись на спину на коверъ, или shaise longue (держатъ руки подъ затылкомъ, какъ это указано на фиг. 11, пожалуй легче при упражненіи, но не нормально). Затѣмъ положи руки на бедра или вытяни ихъ вдоль по бокамъ, ладонями къ полу. Подыми затѣмъ обѣ ноги на 30—35 сантим. вверхъ и, вытянувъ ступни, поворачивай руки вверхъ и въ стороны, описывая ими дуги; лѣвой ногой вращай влѣво, правой вправо (см. фиг. № 11), затѣмъ обѣ внизъ и т. д., пока не опишешь всего 8 круговъ. Діаметръ первыхъ 6-ти долженъ быть въ среднемъ 60 сантим. (для лицъ малаго роста—немного меньше). Описавъ въ воздухѣ круги, ноги встрѣтятся; тогда ихъ надо крѣпко прижать другъ къ другу. Каждая нога опишетъ тогда поверхность конуса, вершина котораго—въ суставѣ бедра, а поверхность описывается концами пальцевъ ноги. Возможно шире должны быть 3 послѣднія окружности, и при этомъ ноги, вмѣсто того чтобы встрѣтиться, должны будутъ сойтись крестъ-на-крестъ.

Продѣлавъ все это, заставь ноги описать 8 окружностей въ противоположномъ направленіи. Для этого лѣвая нога будетъ кружиться

внизъ, налѣво и далѣе по дугѣ, а правая—внизъ и далѣе вверхъ до
ихъ новой встрѣчи; тогда ихъ разъединяютъ вновь и снова начинаютъ
вращать.

Люди, менѣе сильные, могутъ вращать поочереди только одной
 ногой, но тѣмъ не менѣе, не давая ей ложиться на полъ послѣ каждой
окружности. Чтобъ сдѣлать упражненіе еще болѣе легкимъ (но, конечно,



Фиг. 11.

не такъ продуктивнымъ), можно обхватить руками затылокъ или
засунуть ихъ подъ ляжки; можно также лечь головой къ шкафу, или
комоду, и, закинувъ назадъ руки, крѣпко ухватиться за мебель пальцами.

Упражненіе это даетъ громадное развитіе брюшнымъ мускуламъ и
очень полезно для органовъ пищеваренія. Дѣлаясь сильнѣе, надо выпол-
нять это упражненіе возможно медленнѣе.

Постоянно помни о правильномъ дыханіи черезъ носъ: выдыхай воз-
духъ, когда сжимаешь ноги и выдыхай его все время.

Упражненіе № 7.

Поперемѣнные наклоненія корпуса вправо и влѣво, стоя въ
совершенно повернутомъ положеніи, съ послѣдующимъ каж-
дый разъ полнымъ поворотомъ въ прямо противоположное
положеніе изгибу впередъ, держа при этомъ руки протяну-
тыми по линіи продолженія плечъ.

Прими «основное положеніе», о которомъ говорится въ упражненіи
№ 4 (см. фиг. № 8). Затѣмъ наклоняй корпусъ, не изгибая спины и

съ наклоненной назадъ головой, приче́мъ фронтъ долженъ приходиться надъ лѣвой ногой, ко́лѣно которой при этомъ немного сгибается. Тогда ты получишь «основное положеніе» этого упражненія (см. фиг. № 12). Далѣе, поверни туловище направо на 180° такъ, чтобы лѣвая рука очутилась на томъ самомъ мѣстѣ, гдѣ только что была правая. Благодаря этому, корпусъ окажется на томъ-же мѣстѣ надъ лѣвой ногой, но фронтъ будетъ повернутъ въ другую сторону, а лицо обращено вверхъ (см. фиг. № 13).

Изгибай затѣмъ корпусъ надъ правой ногой, сохраняя настоящее положеніе фронта до тѣхъ поръ, пока полученное положеніе корпуса не представить собой первоначальнаго, изображеннаго на фиг. № 12, положенія, но отраженнаго въ зеркалѣ.

Поверни опять корпусъ на 180° , но теперь, понятно, въ лѣвую сторону. Изгибай, какъ прежде, корпусъ надъ лѣвой ногой, фронтомъ



Фиг. 12.

налѣво, затѣмъ поворачивай его направо кругомъ, опять приводи его къ правой ногѣ и такъ далѣе съ одной стороны на другую.

Мы видимъ, что упражненіе это распадается только на 2 темпа. Первый—«полный поворотъ», а второй—«изгибаніе впередъ», но въ сторону противоположную. Когда ты познакомишься съ этимъ упражненіемъ поближе, то производи счетъ только тогда, когда производится полный поворотъ «или изгибаніе впередъ».

Таблица опредѣляетъ время для 10 поворотовъ—5 надъ лѣвой и 5 надъ правой ногой.

Во время всего упражненія ноги должны оставаться на мѣстѣ, съ повернутыми впередъ или, еще полезнѣе, во-внутрь, концами пальцевъ. Руки, какъ и въ упражненіи № 4, держи такъ, чтобы онѣ были протянуты по прямой линіи, являющейся продолженіемъ плечъ: кулаки при

этомъ должны быть крѣпко сжаты. Вдыхать воздухъ рациональнѣе всего во время поворотовъ, а выдыхать—изгибаясь впередъ.



Фиг. 13.

Благодаря этому упражненію, лучше всего достигается гибкость позвоночнаго хребта, свѣжесть хребтового мозга и нервныхъ столбовъ.

Менѣе крѣпкіе и начинающіе могутъ первое время не дѣлать полныхъ поворотовъ, направляя туловище изъ изогнутаго положенія вверхъ. Они могутъ подождать съ «полными поворотами» до того времени, пока корпусъ не окажется въ отвѣсномъ положеніи. Если при этомъ будутъ уставать руки и плечи, то можно при каждомъ поворотѣ корпуса, опускать внизъ руки.

Сильные и много упражнявшіеся люди могутъ дѣлать повороты толчками, но выгибаніе

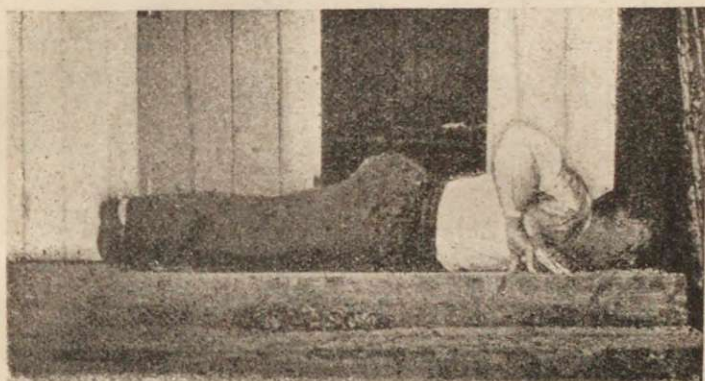
впередъ, во время котораго дышать, должно производиться возможно спокойнѣе.

Упражненіе № 8.

Поперемѣнное сгибаніе и вытягиваніе рукъ, находясь при этомъ въ лежачемъ положеніи. Затѣмъ упражненіе спины.

Ложись ничкомъ на коверъ, опираясь на него только ладонями и концами пальцевъ. При этомъ руки должны быть расположены прямо надъ плечами, а концы пальцевъ обращены впередъ, или внутрь. Тѣло держи прямо и не сгибая, чтобы ни сѣдалище не возвышалось, ни животъ не касался пола. Удерживая тѣло въ такомъ положеніи, сгибай руки, пока носомъ или подбородкомъ не коснешься ковра, послѣ чего руки тотчасъ же можешь выпрямить снова. Затѣмъ, опять опускай и

опять подымай тѣло, продѣлывая это плавно 12 разъ. Вдыхай воздухъ, наклоняясь внизъ и выдыхай подымаясь. Волѣ слабые могутъ сначала опираться на колѣни и сгибать руки лишь настолько, чтобы имѣть возможность легко подняться обратно: можно также упираться руками въ край комода (или шкафа), а также можно держаться за спинку стула при сгибаніи и выпрямленіи рукъ; это будетъ имъ гораздо легче, чѣмъ продѣлывать упражненіе на полу. Трудность 8-го упражненія можно еще увеличить тѣмъ, что, сгибая руку, можно подымать вверхъ ногу, совершенно выпрямивъ ее колѣно и ступню, причеъ при каждомъ нечетномъ опусканіи тѣла подымать правую ногу, а при четномъ—лѣвую. Когда силы уже достаточно окрѣпнутъ, можно при этомъ упражненіи опираться, вмѣсто всей ладони, лишь на кончики пальцевъ (смотри фиг. № 14). Благо-



Фиг. 14.

даря этому получится также и очень полезная гимнастика для пальцевъ. Можно замѣтить, какъ общее правило, что чѣмъ медленнѣе исполнять упражненіе, тѣмъ оно будетъ труднѣе.

Всѣ вышеуказанныя 8 упражненій начинались тѣмъ, что тѣло вытягивалось и грудь выгибалась; мы можемъ закончить 8-е упражненіе вытягиваніемъ тѣла въ лежачемъ положеніи или, такъ называемымъ, «упражненіемъ спины». Для этого опусти тѣло внизъ, чтобы вся его передняя часть лежала на полу. Руки вытяни прямо впередъ (вверхъ), а ноги прямо назадъ, предварительно вытянувъ ступни. Затѣмъ подними съ полу все тѣло (не исключая и ногу, колѣни которыхъ не должны сгибаться) и выгни во внутрь, возможно сильнѣе, спину. Послѣ нѣкотораго упражненія тѣло будетъ образовывать дугу, на подобіе

полозьевъ люльки; животъ при этомъ долженъ лежать на полу. Въ такомъ положеніи надо оставаться въ теченіе нѣсколькихъ минутъ.

Купанье.

Послѣ 8 упражненій слѣдуетъ довольно длинная пауза; частью ея можно воспользоваться для того, чтобы поставить на мѣсто умывальную ванну, которой обыкновенно пользуются, когда моются губкой, и приготовить сосуды съ водой. Самое рациональное—употреблять при этомъ умывальный тазъ и кружку изъ обыкновеннаго прибора для мытья. Еще лучше пользоваться ведромъ и ручнымъ душемъ. Если тебѣ неприятно употреблять при этомъ очень холодную воду (если нѣтъ особой «нервозности», то холодная вода очень полезна для нервовъ), то можешь заранѣе



Фиг. 15.

приготовить для этого воду (напр., накануне, если купаются утромъ) и оставить ее во комнатѣ на-ночь. Что касается ручного душа, то онъ наполняется очень легко—достаточно погрузить его только въ ведро воды. Купанье будетъ дѣйствовать еще болѣе освѣжающимъ и дѣлительнымъ образомъ, если бросить въ воду немного обыкновенной соли.

Само купанье можетъ быть произведено различными способами. Я изложу самый практическій методъ.

Стань посреди таза и лей на себя воду изъ ручного душа. Затѣмъ сядь (см. фиг. № 16) и лей на себя воду, которая осталась въ ведрѣ. Послѣ нѣкоторой практики ты научишься распредѣлять воду по всему тѣлу, ничего не проливая на полъ. При поливаніи особенно наблюдай за тѣмъ, чтобы вода не стекала на полъ съ согнутыхъ локтей.

Если же ты не можешь не пролить ничего, то еще до того, как ты начнешь себя обливать, садись въ тазъ, но только въ середину его (какъ это указано на фиг. № 16). Но, даже стоя въ тазъ, научись не проливать на полъ воды больше, чѣмъ это необходимо для смачиванія пола передъ ежедневнымъ его подметаніемъ: это будетъ хорошей привычкой.

Затѣмъ, ложись въ тазъ на спину; благодаря этому вода въ немъ поднимается, и тогда, поворачиваясь въ стороны, ты сможешь обливать водой руки и бока твоего тѣла. Зачерпывая воду руками, ты можешь



Фиг. 16

обливать ею тѣ переднія части тѣла, куда вода не попадаетъ (см. фиг. № 15). Сядь затѣмъ опять въ тазъ, откинись немного назадъ и поливай водой грудь (см. фиг. № 16). Точно такимъ-же образомъ можешь обмыть нижнія и верхнія части бедеръ. Потомъ обмой сѣдалище, встань и вымой ноги и ступни.

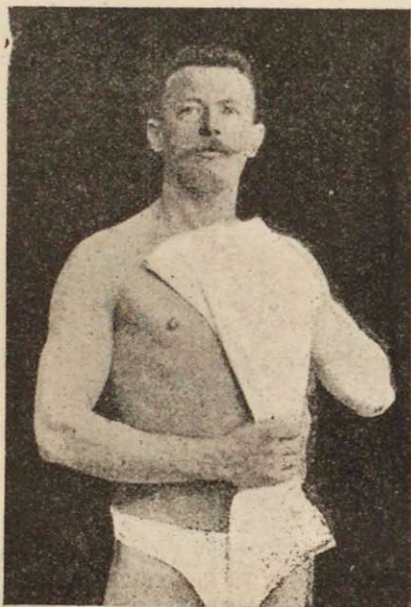
Когда по субботамъ ты моешь тѣло теплой водой и съ мыломъ, то, непременно, въ концѣ обливай себя холодной водой, пользуясь для этого кружкой или душемъ.

Окончивъ ванну, можешь все содержимое таза вылить въ ведро. Это можетъ сдѣлать любая служанка, такъ какъ воды очень мало— всего одно ведро.

Обтираніе до-суха.

Еще не выходя изъ ванны, можешь удалить съ себя нѣкоторую часть воды тѣми движеніями, которыя приведены въ упражненіи № 11, но,

зонежно, надо обтереть воду съ передней части ногъ и со всего тѣла сверху до-низу, а также совершенно осушить руки и волосы. Затѣмъ отряхни воду съ ногъ, встань на маленькій коврикъ и вытирай все тѣло при помощи полотенца. Прежде всего вытри волосы, лицо и шею, чтобы вода, капая съ нихъ, не обливала тѣла, когда ты его осушаешь. Далѣе, вытирай переднюю часть корпуса отъ шеи до живота, обтирая тѣло нѣсколько разъ вверхъ и внизъ; затѣмъ слѣдуютъ бока—отъ подмышекъ до нижней части бедеръ,



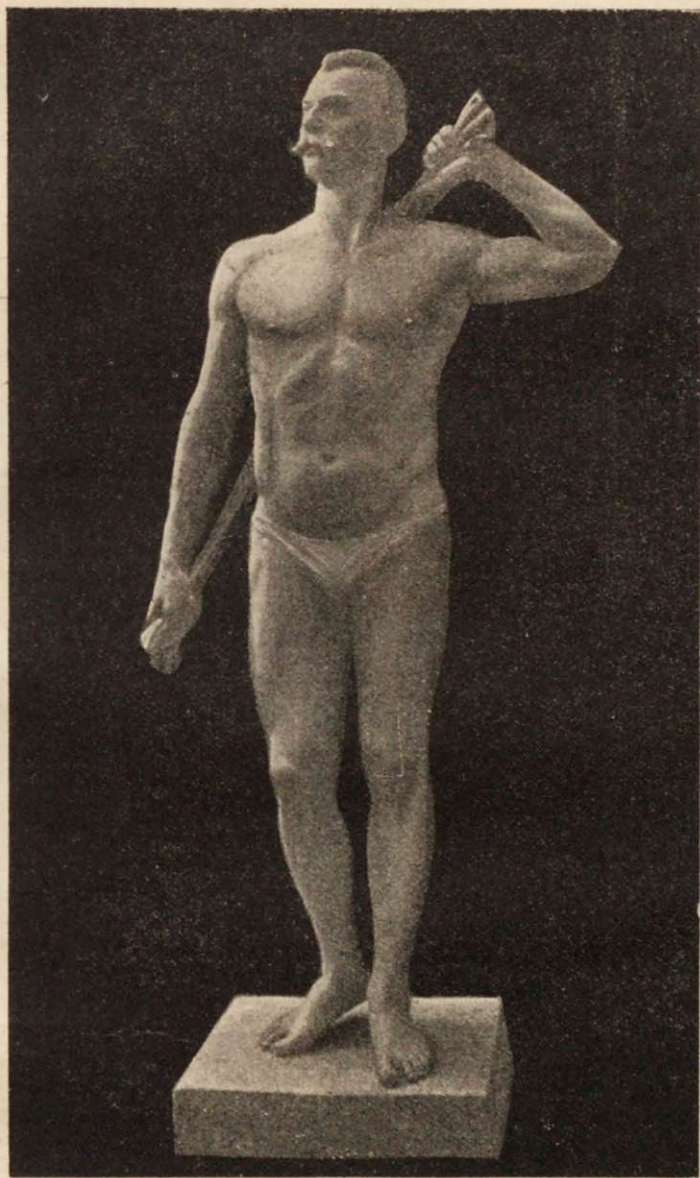
Фиг. 17.

которые надо обтирать по два раза каждый бокъ. Для этого, самое лучшее—сложить вдвое полотенце, и, просунувъ туда одну руку, другой крѣпко держать два другихъ его конца (см. фиг. № 17).

Затѣмъ слѣдуетъ плечи и задняя часть тѣла. Перебрось для этого полотенце черезъ одно плечо, возмись каждой рукой за конецъ и, попеременно, тяни рукой то одинъ, то другой конецъ: такимъ образомъ будешь вытирать вкось спину (см. фиг. № 18). При этомъ двигай полотенце въ стороны, захватывая имъ по нѣсколько разъ возможно большее пространство между обоими плечами. Затѣмъ перекинь верхній конецъ полотенца черезъ голову, чтобы оно оказалось на другомъ плечѣ; перемѣни руки (т. е. рука, державшая раньше верхній конецъ, будетъ теперь держать нижній) и вытирай опять спину какъ

прежде, чтобы новое движеніе полотенца пересѣкало прежнее въ формѣ буквы Х. Далѣе, опусти верхній конецъ черезъ плечо и руку, чтобы оно заняло положеніе, показанное на фиг. № 19. Перетягивая попеременно полотенце въ одну и другую сторону, получишь то, что будетъ вытерта вся задняя часть тѣла отъ пояса насколько возможно вверхъ, потомъ зигзагами внизъ, до пятокъ, и опять до поясины.

Затѣмъ вытри руки и ихъ кисти, пользуясь движеніями, описанными въ упражненіи № 10 (понятно, что между руками и кожей должно находиться полотенце). Если руки у тебя зябнутъ быстро—это часто наблюдается у мужчинъ, которые носятъ рубашки изъ шерсти съ длинными рукавами; у женщинъ руки зябнутъ очень рѣдко—то можешь вытирать



Фиг. 18. Снимокъ со статуи І. П. Миллера, исполненный скульпторомъ Бегебьеромъ.

ихъ раньше, чѣмъ тѣло. Потомъ наступаетъ очередь внутреннихъ сторонъ, бедеръ, передней и боковой части ногъ и ступней. Когда вытираешь ступни, то постарайся научиться стоять какъ журавль на одной ногѣ, такъ какъ эта привычка дастъ тебѣ прекрасное *упражненіе въ сохраненіи равновѣсія*. При вытираніи подошвъ лучше всего взять въ обѣ руки по концу полотенца и проводить имъ взадъ и впередъ по нижней сторонѣ подошвы. Вытирая пальцы ногъ—времени для этого хватитъ—упришь пяткой въ колѣно другой ноги (см. фиг. № 20).



Фиг. 19.



Фиг. 20.

Если на всѣ упражненія ты отводишь всего пятнадцать минутъ, то, конечно, за это время ты не долженъ сѣсть на стулъ и отдыхать.

Тотъ, кто умѣетъ уже вытираться, можетъ найти, что такое полное описаніе является лишнимъ. Но мнѣ часто случалось видѣть, какъ очень многіе размахивали полотенцемъ какъ попало, тратили лишнее время, а вытираніе все-таки не производилось какъ слѣдуетъ. Кромѣ того, я, въ данномъ случаѣ, имѣлъ въ виду тѣхъ, кому приходилось очень рѣдко

обтираться послѣ ванны, такъ какъ они, очень просто, никогда ся не принимали.

Упражненія при растираніи—

всегда производятся стоя, чтобы тѣло не запачкалось послѣ ванны. Упражненія эти какъ-бы отполировываютъ кожу на всемъ тѣлѣ и, кромѣ того, содержатъ въ себѣ много упражненій для мускуловъ рукъ, груди и спины, 4 упражненія мускуловъ ногъ, 2 изгибанія впередъ и назадъ 2—въ стороны, 2 вращенія корпуса и 8 дыхательныхъ упражненій. Поэтому они сами по себѣ представляютъ нѣчто цѣлое и принесутъ большую пользу, если ихъ продѣлывать вечеромъ передъ сномъ, если вся система съ ванной уже исполнена утромъ. Это можетъ занять всего 5—6 минутъ. Очень полезно смазать, въ самомъ началѣ, соски груди вазелиномъ. Женщинамъ можно рекомендовать дѣлать растиранія передней части тѣла не снизу вверхъ, а сверху внизъ. Это касается упражненій №№ 11 и 18. Вообще, надо растирать все тѣло не по направленію отъ тѣла, а по направленію къ тѣлу причеь надо прилагать возможно больше силы.

Упражненіе № 9.

Растираніе ступней, верхней части спины, затылка, шеи и волосистой поверхности кожи.

Возьмись лѣвой рукой за спинку кровати, комодъ или дверную ручку и растирай 25 разъ одной ступней верхнюю и внутреннюю боковую часть другой (смотри фиг. № 21). Въ то-же время растирай правой рукой затылокъ, спину, сколько можешь достать, и волосистую поверхность кожи, причеь, если у тебя волосы длинные, то растирай ихъ концами пальцевъ. Затѣмъ измѣни положеніе, дѣлая такіа же растиранія лѣвой рукой и лѣвой ногой. Если у тебя есть наклонность къ приливамъ крови къ головѣ, или у тебя забнутъ ноги, то это упраж-



Фиг. 21.

пеліе должно быть тобою повторено послѣ упражненія № 18. Между двумя данными упражненіями очень полезно дѣлать дыхательную паузу на 12 секундъ.

Упражненіе № 10.

Растираніе рукъ, плечъ и поверхности тѣла отъ лопатокъ до груди

можетъ быть лучше всего выполнено слѣдующимъ образомъ: протяни впередъ лѣвую руку, ладонью внизъ; затѣмъ, правой ладонью поглаживай ея верхнюю сторону (см. фиг. № 22) отъ кончиковъ паль-



Фиг. 22.



Фиг. 23.

цевъ, а затѣмъ дѣлай то-же самое съ нижней стороной руки до подмышки, а потомъ по всей лѣвой сторонѣ груди. Затѣмъ, оставь свободной правую руку и постарайся сейчасъ-же схватить сзади, какъ можно дальше, лѣвую лопатку, подъ рукой, которую въ то-же время согни такъ, чтобы правое плечо могло быть охвачено ея кистью (см. фиг. № 23). Затѣмъ, правой рукой поглаживай поверхность лопатки

и подъ лѣвой подмышкой; послѣ этого оставь ее свободной и одновременно лѣвой рукой поглаживай верхнюю сторону правой руки отъ плеча до кончиковъ пальцевъ. Вытяни затѣмъ руки опять впередъ, и упражненіе можешь считать оконченнымъ; лѣвая рука при этомъ окажется лежащей на правой и готовой начать движеніе, соответствующее первому (стоитъ только въ вышеописанномъ упражненіи замѣнить слово «направо» словомъ «налѣво» и наоборотъ).

Изъ вышеприведеннаго видно, что полное упражненіе дѣлится на 5 темповъ, которые, при нѣкоторомъ опытѣ, механически и правильно выполняются, если дѣлать такой счетъ: разъ, два, три, четыре, пять. 10 такихъ упражненій, по 5 темповъ каждое, легко приводятся въ исполненіе въ теченіе 25 секундъ; при этомъ правая и лѣвая руки должны работать по-очереди.

Приобрѣтя въ этомъ упражненіи нѣкоторый навыкъ, можно не считать отдѣльно каждый темпъ, а вести счетъ только по окончаніи cadaго движенія, на примѣръ, когда руки будутъ лежать крестообразно одна на другой (см. фиг. № 23). Когда ты достаточно окрѣпнешь и станешь сильнѣе, то можешь совмѣстить данное упражненіе съ низкими присѣданіями; ихъ можно дѣлать стоя на одномъ мѣстѣ, причемъ разстояніе между ступнями должно быть 30—50 сантим. Благодаря этому приему ножные мускулы и суставы развиваются иначе, чѣмъ при сгибаніи колѣнъ и подниманіи на носки при сближенныхъ пяткахъ; лица, уже много упражнявшіяся, могутъ дѣлать это упражненіе въ одно время съ глубокими вздохами.



Фиг. 24.

Каждый разъ, начиная гладить верхнюю сторону руки (см. фиг. № 22), нагибаются на калъняхъ внизъ, приводятъ, такимъ образомъ, тѣло въ сидячее положеніе, затѣмъ начинаютъ гладить нижнюю часть руки (см. фиг. № 24) и, наконецъ, когда руки сходятся крестъ-на-крестъ (см. фиг. № 23) ноги опять совершенно выпрямляются.

При данномъ упражненіи надо внѣшнія части рукъ гладить гораздо

сплывѣе внутреннихъ, такъ какъ на вѣшнихъ мѣстахъ кожа больше въ этомъ нуждается. Когда черезъ нѣкоторое время твои руки и плечи станутъ крѣпче и закругленнѣе, а кожа будетъ напоминать собою атласъ, безъ прыщиковъ и морщинъ на локтяхъ, тебѣ это упражненіе будетъ нравиться настолько, что ты самъ будешь его удлиннять, рискуя даже выйти за границу четверти часа. Это я говорю какъ о мужчинахъ, такъ и о женщинахъ.

Упражненіе № 11.

Поочередное сгибаніе корпуса назадъ (выставляя животъ) и впередъ (втягивая животъ); растираніе груди, живота, нижней части спины, поясницы, сѣдалища и задней и передней части ногъ въ послѣдовательномъ порядкѣ.

Въ данномъ случаѣ ноги должны быть въ такомъ-же положеніи какъ въ упражненіи № 1. Согни затѣмъ корпусъ далеко назадъ и въ то-же время выставляй впередъ животъ, поглаживай тѣло обѣими руками, начиная отъ ключиць (см. фиг. № 24), по груди, животу и по переднимъ частямъ бедеръ; опусти послѣ этого руки и начинай выгибать тѣло впередъ. Подожми возможно больше животъ, причемъ отведи назадъ кисти рукъ и охвати ими (большіе пальцы должны быть обращены внизъ или впередъ) часть тѣла, какъ можно выше поясницы (см. фиг. № 26). Затѣмъ, сейчасъ-же начинай гладить заднюю часть туловища до пятокъ, по ногамъ, включительно. Согнувъ спину, отведи корпусъ впередъ и внизъ возможно дальше и начни, не останавливаясь въ этомъ положеніи, выпрямлять его снова; при этомъ, проводи кистями рукъ по подъемамъ ступней (см. фиг. № 27) и поглаживай берцовыя части и переднія стороны ляжекъ, послѣ чего опусти руки. Потомъ наклони корпусъ опять назадъ, снова быстро отведи кисти рукъ къ ключицамъ и, такимъ образомъ, опять начинай сначала все, что было только что описано. Женщинамъ можно рекомендовать не опускать кистей рукъ при выпрямленіи, а поглаживать ими, снизу вверхъ, отъ подъема ногъ до ключиць (смотри общія замѣчанія о растираніяхъ, помѣщенныя передъ упражненіемъ № 9).

Въ данномъ упражненіи особенно важно равномерность перехода отъ одного движенія къ другому; только выпрямленіе корпуса—при уже окрѣвшихъ силахъ и нѣкоторомъ навыкѣ—надо дѣлать рѣзкимъ сильнымъ движеніемъ. Въ таблицѣ время вычислено для 16 полныхъ движеній, причемъ, черезъ каждый пріемъ или при послѣднихъ восьми пріемахъ, при движеніи вверхъ, необходимо, вѣсто передней части ляжекъ, поглаживать внутреннюю.

Пока ты не развилъ въ своемъ тѣлѣ достаточно гибкости, можешь, изгибаясь впередъ, сгибать немного колѣни, но впоследствии необходимо держать ноги выпрямленными.

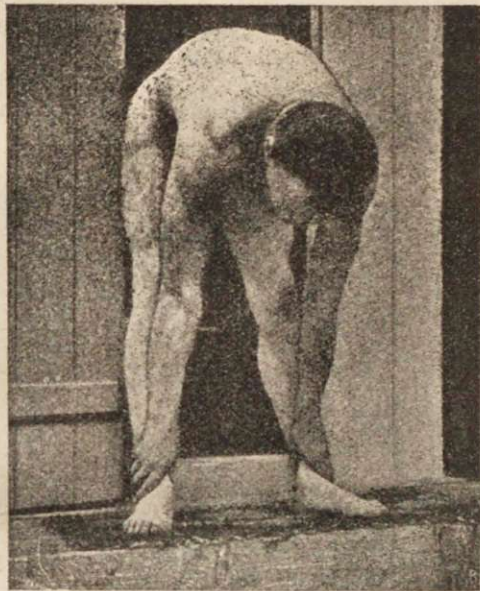


Фиг. 25.



Fig. 26.

Что касается правильнаго дыханія, то на каждое полное движеніе должны приходиться одинъ глубокой вздохъ и такое же выдыханіе. Первое надо дѣлать при растираниі икръ, голени, передней части ляжекъ и при сгибаніи корпуса назадъ. Выдыханіе — во все остальное время. Изъ этого мы видимъ, что вдыханія и выдыханія не вполне совпадаютъ, въ данномъ случаѣ, съ изгибаніями взадъ и впередъ, такъ какъ изгибаніе впередъ производится медленнѣе и требуетъ больше времени, чѣмъ быстрое выпрямленіе и изгибаніе назадъ. Надо также все время помнить о специальныхъ упражненіяхъ живота, которыя приносятъ большую пользу внутреннимъ органамъ; это упражненіе можно повторить вмѣсто упражненія № 18, если твои «корсетные мускулы» еще недостаточно развиты. Вообще говоря — это упражненіе прямо-таки превосходно, и извѣстный американскій профессоръ Edv. B. Warman считаетъ его «своей личной медициной», исполняя его уже много лѣтъ каждое утро, даже будучи въ вагонѣ или каютѣ парохода.



Фиг. 27.

Съ своей стороны, я склоненъ думать, что присоединивъ къ нему растираніе съ вытягиваніемъ и втягиваніемъ живота, я значительно увеличилъ его плодотворность.

Упражненіе № 12.

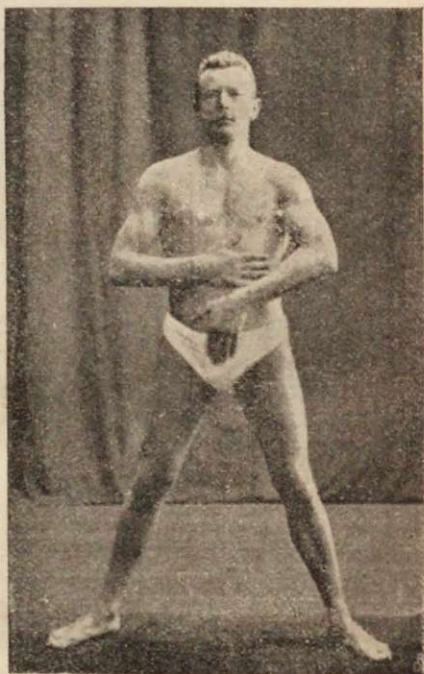
Изгибаніе корпуса попеременно въ стороны съ вытягиваніемъ одной и сгибаніемъ другой ноги, растираніемъ внѣшней части ляжки, нижней части боковой стороны туловища; поперечное растираніе живота и грудобрюшной преграды.

Ноги въ данномъ упражненіи находятся въ томъ-же положеніи, какъ въ упражненіи № 4, лишь съ повернутыми наружу кончиками паль-

цевъ. Держа лѣвое колѣно выпрямленнымъ, согни правое колѣно и наклоняй корпусъ возможно дальше влѣво. Затѣмъ, крѣпко сжавъ ладони, положи ихъ на вѣшнюю сторону лѣвой ноги, какъ можно дальше, насколько можешь достать, не изгибаясь впередъ (см. фиг. № 28). Когда ты будешь поднимать корпусъ и выпрямлять правую ногу, проводи обѣими руками вдоль по ляжкѣ, бедру и туловищу до его середины, а затѣмъ поперекъ туловища, по передней его поверхности такъ, чтобы лѣвая рука гладила животъ поперекъ, а правая—область грудобрюшной преграды (см. фиг. № 29).



Фиг. 28.



Фиг. 29.

Затѣмъ, оставь свободными обѣ кисти рукъ и быстро перенеси ихъ на вѣшнюю часть правой ноги, изгибая корпусъ направо и сгибая лѣвое колѣно; послѣ этого продолжай дѣлать движенія подобно тому, какъ только что было описано (замѣнивъ только «лѣвое» «правымъ», и наоборотъ). Въ каждую сторону надо поочередно сгибаться по 10 разъ, что дастъ въ результатѣ 20 боковыхъ изгибовъ.

Вдыхать воздухъ надо при выпрямленіи тѣла (изъ обонхъ изогнутыхъ положеній), а выдыхать равномерно во все остальное время.

Надо также замѣтить, что нѣкоторые дѣлаютъ серьезную ошибку, изгибаясь вкось впередъ, а не прямо въ стороны. При началѣ упражненій у нѣкоторыхъ является также наклонность перекрещивать руки и сгибать не то колѣно, которое нужно. Надо взять за правило—сгибать колѣно, противоположное той сторонѣ, въ которую изгибаешь корпусъ.

Можно также достигнуть полезной гимнастики для мускуловъ груди и больше-спинныхъ мускуловъ, если сильно нажимать кисти рукъ. Кромѣ того, соединенное съ упражнениями №№ 4 и 16, это упражнение дастъ самую лучшую, какую только можно себѣ представить, гимнастику для почекъ.

Упражненіе № 13.

Половинные обороты туловища, поочередно налѣво и направо; круговое въ то-же время вращеніе рукой съ нажиманіемъ внизъ ея кистью; одновременно съ этимъ—растираніе другой рукой спины и поясницы.

Становись передъ комодомъ, средней вышины умывальникомъ, или передъ спинкой кровати, при чемъ разстояніе отъ нихъ должно быть таково, чтобы безъ лишняго наклона впередъ ты могъ свободно достать рукой эту мебель. При этомъ, положеніе ногъ должно быть такое-же, какъ при упражненіи № 1.

Затѣмъ, вытянувъ правую руку, медленно дѣлай ею большіе круги снизу назадъ, вверхъ впередъ и опять внизъ, при чемъ корпусъ долженъ быть повернутъ влѣво на $\frac{1}{4}$ окружности (около 60°). Тогда правая обернутая ладонью внизъ, рука, окажется на вышеупомянутомъ предметѣ, на который ты долженъ сильно давить вытянутой рукой. Это надо дѣлать въ продолженіе такого промежутка времени, который необходимъ для того, чтобы



Фиг. 30.

верхней частью кисти левой руки сделать три раза зигзагообразное растирание спины—поперекъ, сверху, насколько можно достать до поясницы (см. фиг. № 30).

Послѣ этого сними съ мебели правую руку, и раскачивай лѣвую руку, начиная отъ спины, большими кругами, причемъ поворачивай одновременно корпусъ направо, нажимая лѣвой рукой на мебель, какъ раньше ты это дѣлалъ правой рукой, которая теперь должна растирать спину. Въ таблицѣ время отведено для 16 полуоборотовъ—по 8 въ каждую сторону.

При надавливаніи старайся упражнять главнымъ образомъ мускулы вокругъ подмышки и на передней части корпуса. Можно замѣтить, что ни одно упражненіе не развиваетъ такъ мускуловъ корпуса и рукъ, которые такъ необходимы при быстромъ плаваньи.

Темпы дыханія при этомъ упражненіи должны быть такіе-же, какъ при плаваньи; когда надавливаешь рукой на предметъ—выдыхай воздухъ, а вдыхай во все остальное время. Благодаря этому, данное упражненіе будетъ также способствовать развитію глубокаго и полнаго *выдыханія*.

Упражненіе № 14.

Поочередное боковое нажиманіе правой и лѣвой рукой, причемъ другая рука въ то-же время производить растираніе соотвѣтственной боковой части туловища.

Становись передъ спинкой кровати, угломъ шкафа или, еще лучше, передъ двернымъ косякомъ, сохраняя при этомъ такую-же постановку ногъ, какъ въ упражненіи № 1. Затѣмъ, вытянувъ въ сторону правую руку, веди ее по горизонтальному направленію и сильно надавливай ладонью на спинку кровати, уголъ шкафа, или дверной косякъ. Это движеніе будетъ похоже на то, какъ будто бы ты ударилъ кого-нибудь по лицу. Въ то же время, лѣвой рукой растирай три раза лѣвую часть туловища, вверхъ и внизъ (см. фиг. № 31).

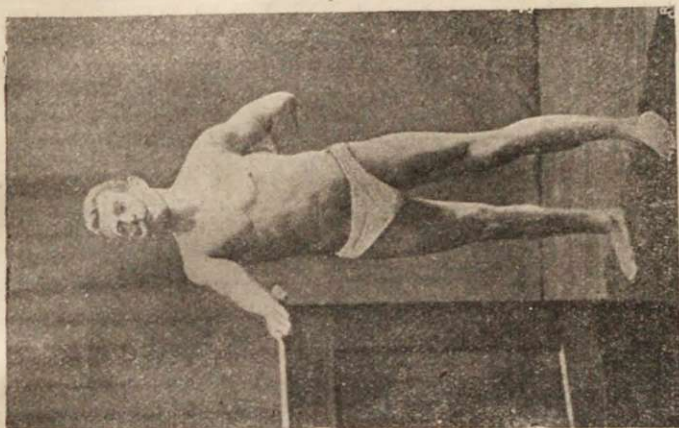
Затѣмъ, переѣхни положеніе руки такъ, чтобы лѣвая рука теперь дѣлала то-же самое, что раньше дѣлала правая, а правая—чтобы теперь производила растиранія. Фронтъ во все это время сохраняется тотъ-же самый.

Когда ты надавливаешь рукой на предметъ, то крѣпко упирайся соотвѣтствующей ногой въ полъ, для сохраненія равновѣсія. Рекомендуемое движеніе нужно каждой рукой продѣлать по 8 разъ, т.-е. всего 16 разъ.

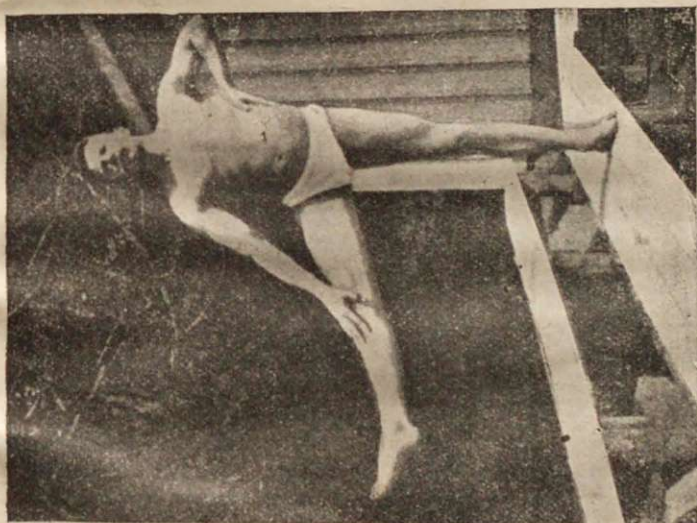
Упражненіе это сильно способствуетъ развитію очень многихъ мускуловъ, а въ особенности—мускуловъ рукъ и ногъ.

Люди, много упражнявшіеся, могутъ вмѣсто этого упражненія, дѣлать «*поперемѣнное подниманіе ногъ* прямо въ сторону съ растираніемъ при этомъ боковъ и локтевъ»; упражненіе это развиваетъ

почти тѣ-же мускулы, но оно гораздо труднѣе, такъ какъ въ то-же время является и «упражненіемъ въ сохраненіи равновсія». Для



Фиг. 31.



Фиг. 31а.

этого надо стать прямо, сдвинувъ пятки и согнувъ *обѣ* руки такъ, какъ согнута лѣвая рука на фиг. № 31-а. Когда одна нога, съ вытянутымъ подъемомъ и коленомъ, поднимается возможно выше въ сторону,

соотвѣтствующая рука поглаживаетъ ви́шнюю часть ляжки—внизъ, какъ бы оказывая тѣмъ самымъ сопротивленіе движенію ноги вверхъ. Мускулы бедеръ, вслѣдствіе этого, развиваются очень хорошо. Затѣмъ, опустивъ ногу, поглаживай кистью руки уже по внутренней сторонѣ ляжки, послѣ чего оставляй руку въ согнутомъ положеніи въ то время какъ другія рука и нога будутъ дѣлать упражненіе. Время въ таблицѣ исчислено для 20 такихъ подниманій ногу, по 10 для каждой.

Упражненіе № 15.

Поперемѣнное подниманіе колѣнъ вверхъ съ одновременнымъ съ этимъ растираніемъ наружной и внутренней сторонъ нижнихъ частей ногъ; послѣдующія затѣмъ растиранія передней части и нижней задней части туловища.



Фиг. 32.

Становись прямо, сдвинувъ пятки. Затѣмъ, подними одно колѣно возможно выше противъ груди, причѣмъ корпусъ не долженъ нагибаться впередъ. Держи нижнюю часть ляжки ствѣсно, а подъемъ ноги вытянутымъ. Потомъ обхвати руками пятку (см. фиг. № 32) и тогда, когда ты будешь опускать внизъ ногу, руки, каждая по своей сторонѣ, будутъ двигаться по нижней части ноги, по икрѣ, колѣну и выше его.

Затѣмъ выпрямись опять и продѣлывай однородное движеніе съ другой ногой; мѣняй по-очереди ноги, продѣлывай это упражненіе дальше. Такимъ образомъ, между каждыми двумя такими движеніями, у тебя будетъ небольшой промежутокъ времени, во время котораго ты сможешь стоять на обѣихъ ногахъ.

Черезъ нѣкоторое время, когда ты достаточно направикуешься въ данномъ упражненіи, какъ и въ остальныхъ,—ты сможешь, не затра-

чивая, въ общемъ, лишняго времени, пользоваться этими паузами для растираній тѣла спереди и сзади. Прогладивъ, напримѣръ, руками лѣвую ногу, можешь продолжать ими гладить тѣло вверхъ по животу и груди до ключиць; затѣмъ ты отводишь руки въ стороны и опускаешь ихъ внизъ. Потомъ переводишь лѣвую руку назадъ и трешь ею одинъ разъ по спиць, поясницѣ и сѣдалищу. Опустивъ правую ногу, растирай, какъ прежде, обѣими руками переднюю часть тѣла, а въ то-же время кистью лѣвой руки растирай туловище сзади.

Въ таблицѣ отведено время для 10 подъемовъ каждаго колѣна, т. е. въ общемъ, для 20 подъемовъ.

Упражненіе № 16.

Быстрыя сгибанія тѣла—попеременно въ правую и лѣвую стороны; въ то же время—растиранія руками соотвѣтствующихъ боковъ тѣла.

Становись прямо, сдвинувъ пятки и вытянувъ руки внизъ. Нагибая быстрымъ движеніемъ корпусъ влѣво, поглаживай лѣвой рукой лѣвое бедро сверху внизъ, а также наружную часть ляжки, въ то время, какъ правой рукой поглаживай вверхъ правый бокъ (см. фиг. № 33).

Затѣмъ, быстро перекинь корпусъ въ правую сторону, переѣнивъ при этомъ дѣйствіе рукъ, продолжай затѣмъ быстрымъ движеніемъ перекидывать корпусъ съ одной стороны на другую. При этихъ движеніяхъ руки не должны быть вытянутыми все время,—ихъ нужно сгибать каждый разъ, когда кисть руки направляется вверхъ, благодаря чему можно растирать большую часть корпуса.

Въ таблицѣ время исчислено для 20 такихъ движеній, по 10 въ каждую сторону.



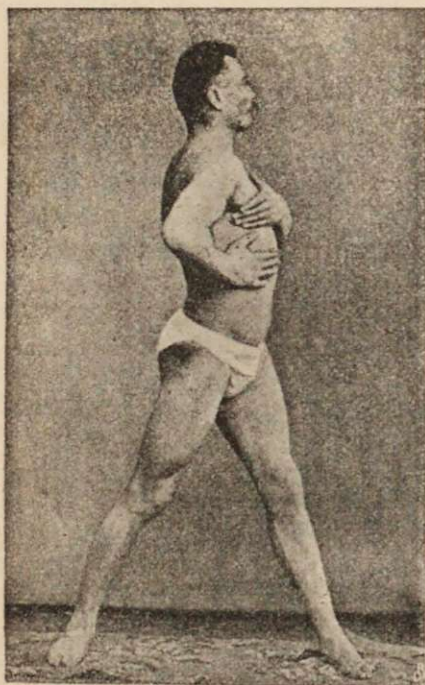
Фиг. 33.

По мѣрѣ развитія своихъ силъ, надо увеличивать быстроту движеній и силу нажиманія на тѣло. Это даетъ сильное развитіе рукамъ, а также всѣмъ мускуламъ тѣла и внутреннимъ органамъ. Понятно, что начинающіе должны дѣлать эти движенія какъ можно медленнѣе.

Упражненіе № 17.

Поперемѣнные быстрые повороты корпуса влѣво и вправо растирая при этомъ всю грудь поперекъ ея.

Постановка ногъ такая-же, какъ въ упражненіяхъ №№ 4 и 7. Этимъ ты достигнешь того, что повороты будетъ дѣлать только туло-



Фиг. 34.



Фиг. 35.

вище, а не ноги, благодаря чему данное упражненіе окажется болѣе плодотворнымъ. Затѣмъ быстро повернись корпусомъ влѣво на 90°, или насколько можешь, положивъ при этомъ руки на грудь, на правую ея сторону, одну выше, а другую ниже соска (см. фиг. №. 34). Послѣ

этого, быстрымъ движеніемъ поверни корпусъ приблизительно на 180° вправо и въ то-же время растирай руками грудь поперекъ ея, въ направленіи, противоположномъ движенію туловища.

Вслѣдствіе этого, послѣ поворота вправо, руки будутъ находиться на лѣвой части груди (см. фиг. № 35).

Сейчасъ-же затѣмъ сдѣлай полный оборотъ корпуса влѣво, такъ что ладони будутъ теперь направляться къ правой части груди. Данное упражненіе надо продѣлать 20 разъ, поворачиваясь быстро то вправо, то влѣво и сильно нажимая при этомъ на грудь.

Не забывай также, что одна рука должна быть постоянно надъ, а другая подъ сосками, при чемъ рекомендуется мѣнять это положеніе рукъ ежедневно.

Растиранія въ данномъ упражненіи, какъ и въ упражненіи № 12, производятъ поперечное треніе всей передней части туловища. Высота передней поверхности туловища равняется 3 ширинамъ кисти руки (причемъ пальцы ея нѣсколько раздвинуты), 1 длинѣ кисти. Предлагаемое растираніе груди поперекъ имѣетъ еще то преимущество, что затрагиваетъ нѣкоторыя части передней поверхности туловища, которыя не были бы растираемы при движеніи руками сверху внизъ, или наоборотъ.

Начинающимъ рекомендуется исполнять это упражненіе возможно медленнѣе и безъ толчковъ; совершенно неправильнымъ является возмозно большій поворотъ головы въ то время, какъ корпусъ остается почти на мѣстѣ. Для того, чтобы быть увѣреннымъ въ томъ, что поворотъ каждый разъ дѣлается на 180° , или больше этого, надо сзади спины помѣстить какую-нибудь точку, или линію; каждый разъ при поворотѣ нужно тѣмъ или другимъ плечомъ, поочередно, касаться этой точки или линіи.

Упражненіе № 18.

Попеременноя быстрая изгибанія корпуса назадъ—растирая переднюю часть туловища, и впередъ—растирая его заднюю поверхность.

Положеніе ногъ въ данномъ упражненіи такое-же, какъ въ упражненіи № 1. Откинь, первымъ дѣломъ, корпусъ назадъ, какъ это указано на фиг. № 25. Въ то-же время растирай грудь, животъ и переднія части бедеръ (женщины растираютъ: сначала животъ, затѣмъ грудобрюшную преграду и грудь), какъ объ этомъ указано въ упражненіи № 11. Выбрасывай затѣмъ корпусъ впередъ, но не дальше того, какъ указано на фиг. № 26, не поджимая при этомъ живота. Въ то-ж время растирай тѣло сзади, какъ указано въ упражненіи № 11, приостанавливая это растираніе немного ниже поясицы. Затѣмъ перебрасывай корпусъ опять въ прежнее положеніе и, какъ раньше, растирай

его переднюю поверхность, потомъ опять перебрасывай его впередъ, растирая заднія его части. Точно такимъ-же образомъ, продолжай дѣлать поочередно, одно за другимъ, двадцать такихъ движеній, впередъ и назадъ. Начинаящимъ можно рекомендовать, вмѣсто этого упражненія, продѣлать еще разъ упражненіе № 11.

Спеціально—мои упражненія шеи.

Въ «Моей Системѣ» я не помѣстилъ такихъ упражненій, такъ какъ существенными для здоровья онѣ не являются. Но такъ какъ необходимою принадлежностью красоты и хорошей осанки является, по-моему, хорошо развитая шея, и такъ какъ всѣ упражненія шеи, рекомендуемая различными руководствами къ гимнастикѣ, очень мало полезны, и такъ какъ только очень немногимъ доступно занятіе греко-римской борьбой, дающей хорошее развитіе мускуламъ шеи и затылка, — то я считаю нужнымъ дать здѣсь краткое описаніе трехъ нижеслѣдующихъ упражненій, благодаря которымъ можно въ теченіе 3-хъ мѣсяцевъ укрѣпить тонкую шею, увеличивъ при этомъ ея окружность на 2 сантиметра.

Я самъ уже не дѣлаю больше этихъ упражненій, такъ какъ шея моя, благодаря имъ, стала ужъ слишкомъ толстой, почему она на видъ кажется даже слишкомъ короткой. Я ношу стоячіе воротники № 47, и, если человѣкъ, 125 килогр. вѣсомъ, ухватится за мой затылокъ,



Фиг. 36



Фиг. 37

въ состояніи, отведя голову назадъ, раскачивать этого человѣка безъ помощи рукъ, описывая имъ въ воздухѣ круги. Мой трюкъ: «висячая наковальня» скорѣе является испытаніемъ силы сопротивленія шеи, чѣмъ живота. Онъ состоитъ въ томъ, что лежа затылкомъ на одномъ стулѣ, а пятками на другомъ, я удерживаю удары большими молотами двухъ кузнецовъ по наковальнѣ, стоящей на моемъ животѣ и вѣсящей 90 килогр.

1. Нагибаніе головы назадъ и впередъ.

Совершенно нагни голову впередъ, обхвативъ верхнюю часть головы обѣими руками съ переплетенными пальцами (см. фиг. № 36). Нагибая затѣмъ голову назадъ, оказывай этому движенію сильное сопротивленіе руками. Когда голова твоя будетъ совершенно отведена назадъ, подставь руки подъ подбородокъ (см. фиг. № 37), оказывая, такимъ образомъ, сопротивленіе движенію головы впередъ и т. д. Это упражненіе надо продѣлывать отъ 10 до 50 разъ.

2. Нагибаніе головы въ стороны.

Согни голову внизъ, въ лѣвую сторону, приложивъ правую руку къ виску (см. фиг. № 38). Затѣмъ, медленно сгибай голову вверхъ,



Фиг. 38



Фиг. 39.

оказывая правой рукой возможно сильное сопротивленіе этому движенію. Когда голова будетъ совершенно наклонена въ правую сторону, опусти руки и подставь лѣвую руку противъ лѣваго виска. Теперь лѣвая рука будетъ оказывать сопротивленіе движенію. Такимъ-же образомъ продолжай дѣлать данное упражненіе поочередно отъ 5 до 25 разъ.

3. Повороты головы въ стороны.

Поверни голову влѣво, поставивъ правую руку противъ правой челюсти (см. фиг. № 39). Затѣмъ поворачивай голову вправо, оказывая этому движенію сильное сопротивленіе правой рукой. Когда голова будетъ уже совершенно повернута вправо, опусти правую руку, поставь лѣвую руку противъ лѣвой челюсти и этой лѣвой рукой оказывай сопротивленіе движенію головы влѣво. Это упражненіе продѣлывай поочередно отъ 5 до 25 разъ.

Заключеніе.

Любезный читатель!

Къ сожалѣнію, моя книга оказалась гораздо большей по размѣрамъ, чѣмъ я предполагалъ раньше; но не надо, однако, бояться, что благодаря моимъ длиннымъ разсужденіямъ въ ней находится что-нибудь очень сложное. Я склоненъ думать, что уже прочитавъ ея заглавіе и просмотрѣвъ рисунки, вы сейчасъ-же приступите къ упражненіямъ. Да и не надо откладывать до завтра то, что можно сдѣлать сегодня: слабы вы, или сильны, молоды или стары—начинайте упражненіе сейчасъ-же, причемъ, если вы не знакомы съ физической работой, начинайте съ упражненій болѣе легкихъ. Пусть то, что у васъ нѣтъ еще ванны, васъ не останавливаетъ, такъ какъ ее вы легко можете приобрести; пока будетъ достаточно обтираній тѣла мокрымъ полотенцемъ. Можете также начать съ упражненій № № 11, 10, 12, и 17, дѣлая ихъ поочередно и не забывая глубокихъ дыханій. Затѣмъ, въ слѣдующіе дни, можете дѣлать уже всѣ растиранія, за исключеніемъ № 18, а также, если есть время, продѣлать, не раздѣваясь, № № 1—до 8-го включительно.

За это время вы можете раздобыть себѣ какую-нибудь лохань, или другой подходящій сосудъ. Тогда—встаньте однажды на 20 минутъ раньше, продѣлайте эти 8 упражненій, облейтесь тепловатой водой, досуха вытрите, продѣлайте растиранія, одѣньтесь—и въ теченіе цѣлаго дня вы будете во всемъ тѣлѣ ощущать необычайно пріятное чувство.

Однако, не думайте, что я хочу изъ васъ сдѣлать копію съ «сильнаго человѣка». Мнѣ вполне понятенъ вашъ ужасъ—стать похожимъ на тѣхъ людей, физическое развитіе которыхъ совершалось безъ всякаго вниманія къ красотѣ и гармоніи. Для того, чтобы показать, какъ тяжело имъ ходить отъ излишка силъ, они держатъ локти постоянно согнутыми и приподнимаютъ пальцы ногъ. Ихъ безобразными изображеніями наполнены «атлетическіе журналы» Германіи и Англій.

И какъ, въ сравненіи съ ними, спокойны, благородны и гармоничны,

фигуры древности. На них не видно ни одного напряженного мускула, исключая лишь необходимые для данного положенія тѣла.

Такихъ результатовъ можно въ короткое время достигнуть физическими упражненіями. И ихъ, поэтому, надо сдѣлать предметомъ первой для себя необходимости. Для такой продуктивной работы въ пользу самыхъ важныхъ органовъ и рассчитаны 15—20 минутъ моей системы. Надо также замѣтить, что отъ чрезмѣрныхъ усилій организмъ можетъ только пострадать, будучи въ состояніи выносить лишь известную долю напряженія.

Что касается вопроса о школьной гимнастикѣ, то цѣлесообразнаго я нахожу въ ней очень мало. Существуютъ въ дѣйствительности лишь два главныхъ вида рациональнаго физическаго воспитанія. Первой изъ нихъ—спортъ и игры, имѣющіе какъ физическое, такъ и высоконравственное значеніе для молодежи. Къ ихъ хорошимъ сторонамъ можно отнести то, что они развиваютъ въ молодежи: бодрость, присутствіе духа, дружелюбіе и чувство товарищества. Второй видъ физической культуры—это комнатная гимнастика, развивающая всѣ мускулы тѣла. При этихъ упражненіяхъ слѣдуетъ обратить главное вниманіе на функціи дыхательныхъ органовъ, кровообращенія и кожи. Такая система, не требующая никакихъ аппаратовъ, должна выполняться при всѣхъ обстоятельствахъ, въ которыхъ молодежь могла бы очутиться въ жизни. Поэтому, надо не только изучать ее въ школьные годы, но сдѣлать ее необходимой принадлежностью своего утренняго и вечерняго туалета. Чтобы не затруднять память, она не должна продолжаться болѣе 15—20 минутъ. Получившій такое воспитаніе получить отъ школы дѣйствительную пользу. Этой системы надо держаться не только ради себя, но и ради своего потомства, чтобы оно въ своемъ первомъ поколѣніи не было слабо и нервно, а во второмъ не стояло, уже при рожденіи, одной ногой въ могилѣ.

Безъ ежедневныхъ упражненій тѣло постепенно разрушается, становясь дряхлымъ и старымъ. Многіе молодые люди, имѣя передъ собой примѣры такихъ развалинъ, получили отвращеніе къ старости и махнули рукой на все; а между тѣмъ такъ возможно и естественно сохранить тѣло и умъ въ нормальномъ состояніи почти до столѣтняго возраста. Это было бы громаднымъ вкладомъ въ количество счастья, богатства и опыта для семьи и всего человѣческаго рода.

Быть можетъ, читателю интересно будетъ взглянуть на два портрета моего Пер'а, который, навѣрное, является въ Даніи единственнымъ ребенкомъ, никогда не находившимся въ комнатѣ съ закрытыми окнами, не носившимъ никогда шерстяной рубашки, и никогда не болѣвшимъ даже кашлемъ.

Эти снимки были сдѣланы, когда Пер'у было всего 14½ мѣсяцевъ

(8 іюля 1904 г.). Онъ вѣсилъ при рожденіи всего 4 килогр., а къ приведенному времени—14 килогр. Онъ ходитъ, быстро и долго бѣгаетъ, самъ входитъ въ воду у морского берега, даже при 12° по Реомюру, не плачетъ, если его погрузить въ воду, лѣтомъ ходитъ въ саду совсѣмъ голый, только съ сандалями на ногахъ.

Все это—лишь слѣдствіе того, что первый годъ онъ питался исключительно молокомъ матери, дышалъ чистымъ воздухомъ, ежедневно принималъ водяныя и воздушныя ванны съ массажемъ и гимнастикой и носилъ всегда очень мало, и притомъ очень легкаго платья. Теперь его кормятъ только молочными супами и кашей, хлѣбомъ, печеньемъ, фруктами и молокомъ, причемъ мясо и сложныя блюда совершенно выведены изъ употребленія.



Фиг. 40.



Фиг. 41.

Въ настоящее время, 2 дек. 1904 г., его ростъ достигаетъ 90 $\frac{1}{2}$ сантим., объемъ груди—60 сантим. и вѣсъ—17 килогр. Быть можетъ, меня спросятъ: «Онъ будетъ акробатомъ или атлетомъ?» Нѣтъ,—только не для этого я столько заботился о его физическомъ развитіи.

Но, очень часто я вспоминаю слова одного стараго врача: «здоровье ребенка—источникъ физической и умственной силы всего рода».

Таблица упражненій въ порядкѣ трудности ихъ исполненія.

Дыхательныя упражненія.

1. Держась за бедра (или поднявъ руки), не подымая пяткокъ.
2. Поднямая пятки; одна рука лежитъ на комодѣ, другая на бедрѣ.
3. Держась за бедра (или поднявъ руки) и поднимая пятки, не опираясь руками.
4. Держась за бедра (или поднявъ руки), поднимая пятки и низко присѣдая.

Упражненіе № 1.

1. Спокойно, держась за бедра.
2. Спокойно, держась за затылокъ.
3. Спокойно, вытянувъ руки вверхъ и переплетя пальцы.

Упражненіе № 2.

1. Спокойно, безъ скамейки.
2. Быстрѣе—со скамейкой.
3. Очень быстро и сильно—со скамейкой.

Упражненіе № 3.

1. Опираясь на руки; спина лежить на полу.
2. Держась за бедра; спина на полу.
3. Держась за затылокъ; спина на полу.
4. Вытянувъ руки; лишь затылокъ и бедра лежать на полу.
5. Какъ въ степени № 4, но сидя на скамейкѣ.
6. Какъ въ степени № 4, но сидя на болѣе высокой скамейкѣ.

Упражненіе № 4.

1. Спокойно, не изгибаясь въ стороны, опустивъ руки.
2. Спокойно, не изгибаясь въ стороны, вытянувъ въ стороны руки.
3. Спокойно, изгибаясь въ стороны.

4. Быстро выпрямляясь и поворачиваясь и изгибаясь въ стороны.

Упражненіе № 5.

1. Спокойно кружась, съ короткимъ выпадомя.
2. Быстро кружась, съ далекимъ выпадомя.
3. Быстро кружась, съ далекимъ выпадомя, изогнувъ впередъ корпусъ.
4. Быстро кружась, опираясь на стулъ или скамейку.

Упражненіе № 6.

1. Круговое вращеніе одной ногой.
2. Быстрые круги обѣими ногами, держа руки на затылкѣ.
3. Медленные круги обѣими ногами, опираясь затылкомъ и руками въ полъ.

Упражненіе № 7.

1. Спокойное вращеніе, опустивъ руки.
2. Спокойное вращеніе, вытянувъ руки въ стороны.
3. Спокойное вращеніе въ согнутомъ положеніи.
4. Быстрые круги въ согнутомъ положеніи.

Упражненіе № 8.

1. Держа руки на комодѣ, подоконникѣ и т. п.
2. Держа руки и колѣни на полу.
3. Держа на полу только руки и концы пожныхъ пальцевъ.
4. Какъ въ степени № 3, поднявъ ногу.
5. Держа на полу только пальцы рукъ и ногу, съ подниманіемъ ногу.

Упражнение № 9.

1. Спокойно—спокойное растираніе.
2. Быстрое и сильное растираніе.

Упражнение № 10.

1. Спокойное растираніе въ 5 прие-
мовъ.
2. Сильное растираніе и низкое при-
сѣданіе.

Упражнение № 11.

1. Спокойное растираніе съ такимъ-
же выпрямленіемъ.
2. Быстрое растираніе съ такимъ-
же выпрямленіемъ.

Упражнение № 12.

1. Спокойно—спокойное растираніе.
2. Сильный массажъ живота.

Упражнение № 13.

1. Спокойно—спокойное растираніе.
2. Крѣпкое растираніе съ такимъ-
же нажиманіемъ.

Упражнение № 14.

1. Спокойно—спокойное растираніе.

2. Крѣпкое растираніе съ такимъ-
же нажиманіемъ.
3. Сильное растираніе, поднимъ ноги
въ стороны.

Упражнение № 15.

1. Спокойное растираніе ногъ.
2. Спокойное растираніе ногъ и кор-
пуса.
3. Крѣпкое растираніе ногъ и кор-
пуса.

Упражнение № 16.

1. Тихое, спокойное растираніе.
2. Быстрое и крѣпкое растираніе.

Упражнение № 17.

1. Спокойное и тихое растираніе.
2. Быстрое и крѣпкое растираніе.

Упражнение № 18.

1. Какъ степень № 1 упражне-
нія № 11.
2. Сильное растираніе съ быстрыми
нагибаніями туловища.

Нѣкоторые критики Даніи изъ области гимнастики и гигиены утверждали, что упражненія «Моей Системы» развиваютъ мускулы передней части тѣла больше, чѣмъ мускулы задней. На самомъ дѣлѣ—«Моя Система», не говоря уже о тѣхъ упражненіяхъ, которымъ она подвергаетъ другіе мускулы, отводитъ надлежащее, точное мѣсто именно брюшнымъ мышцамъ.

Но если этому ихъ мнѣнію и придали слишкомъ большое значеніе, то это происходитъ изъ того, что на брюшные мускулы мало обращается вниманія въ другихъ системахъ, а можетъ быть и изъ того, что эти критики не испробовали сами «Моей Системы», или упражнялись по ней очень мало.

Въ помѣщенной ниже «Таблицѣ сравненій» я привожу результаты моего подсчета по балламъ, согласно которымъ я могу отвести надлежащее мѣсто упражненіямъ мускуловъ передней и задней частей туловища. Отсюда видно, что распредѣленіе балловъ совершенно одинаково для обоихъ упражненій. Единственно возможное возраженіе противъ

этого—это то, что на брюшные мускулы можно было опредѣлить еще больше работы, т. к. эти мускулы имѣютъ вліяніе на внутренніе органы и потому гораздо важнѣе, чѣмъ разгибательныя мышцы спины, благодаря которымъ получается только бравая выправка тѣла.

ТАБЛИЦА СРАВНЕНІЙ.

№ № упражне- ній.	Растягивающія мышцы спины.		Прямая брюшныя мышцы.	
	Дѣйствіе упражненія.	Пунк- ты.	Дѣйствія упражненія.	Пунк- ты.
1	Сильное	3	Сильное	3
2	Среднее	2	Слабое	1
3	Слабое	1	Сильное	3
4	Среднее	2	Слабое	1
5	Слабое	1	Нѣтъ вовсе	0
6	Слабое	1	Сильное	3
7	Сильное	3	Среднее	2
8	Сильное	3	Среднее	2
9	Слабое	1	Слабое	1
10	Нѣтъ вовсе	0	Нѣтъ вовсе	0
11	Сильное	3	Среднее	2
12	Слабое	1	Среднее	2
13	Среднее	2	Среднее	2
14	Слабое	1	Слабое	1
15	Нѣтъ вовсе	0	Среднее	2
16	Слабое	1	Слабое	1
17	Среднее	2	Слабое	1
18	Сильное	3	Сильное	3
	Всего	30	Всего	30

ТАБЛИЦА ВРЕМЕНИ.

№ упраж- неній.	Наименованіе упражненія.	Сколько разъ нужно испол- нить.	Время въ секундахъ:			Страница на ко- торой находится описание.
			Для начи- нающихъ.	Для болѣе сильныхъ.	Для очень сильныхъ.	
1	Вытягиваніе тѣла и выгибаніе груди стоя. Вращеніе корпуса влѣво и вправо . Пауза для дыханія	10		35	25	52
2	Быстрое попеременное выбрасываніе впе- редь и назадъ выпрямленной ноги, сначала одной, потомъ другой Пауза для дыханія	2×16		20	14	56
3	Попеременное подыманіе туловища и опу- сканіе его снова въ лежачее положеніе. . Пауза для дыханія	12		40	30	57
4	Вращеніе корпуса въ стоячемъ положеніи влѣво и вправо, каждый разъ съ послаб- дующимъ сгибаніемъ въ стороны, направо и налѣво, т. е. противоположно направленію вращенія; руки при этомъ вытягиваются по линіи плечь Пауза для дыханія	10	Сообразно съ желаніемъ и силами.	32	28	58
5	Описываніе руками небольшихъ круговъ съ выпадами впередъ и назадъ, поочередн правой и лѣвой ногой Пауза для дыханія	2×16		18	15	60
6	Круговыя движенія ногами, лежа на спинѣ, вверхъ, потомъ внизъ, снимая при томъ ноги при ихъ встрѣчахъ Пауза для дыханія	2×8		35	46	61
7	Изгибаніе корпуса, стоя въ совершенно повернутомъ положеніи влѣво и вправо, съ послабдующимъ каждый разъ полнымъ поворотомъ въ положеніе, противоположное изгибу впередъ; руки — вытянуты по линіи плечь Пауза для дыханія	10		30	22	62
8	Поочередное сгибаніе и вытягиваніе рукъ въ лежачемъ положеніи, опирая тѣло лишь на руки и на концы пальцевъ ногъ. Затѣмъ упражненіе спины Тройная пауза: для дыханія, установки сосудовъ съ водой и раздѣванія Ванна Вытираніе до суха	12		30	60	64
9	Растираніе ногъ, верхней части спины, затылка, шеи и волосистой поверхности кожи.	2×25		18	18	71

10	Растираніе рукъ, плечъ и плечныхъ лопатокъ ниже подмышекъ до груди.	10	25	25	72
	Короткая пауза для дыханія		6	6	
11	Поочередное сгибаніе корпуса назадъ (выставляя животъ) и впередъ (втягивая животъ); растираніе груди, живота, нижней части спины, поясницы, сѣдалища и задней и передней части ногъ въ послѣдовательномъ порядкѣ	16	40	40	74
	Пауза для дыханія		12	12	
12	Изгибаніе корпуса попеременно въ стороны съ вытягиваніемъ одной и сгибаніемъ другой ноги, растираніемъ верхней части ляжки, нижней части боковой стороны туловища, поперечное растираніе живота и грудобрюшной преграды	20	35	35	77
	Пауза для дыханія		12	12	
13	Половинные обороты туловища, поочередно налѣво и направо; круговое въ то же время вращеніе рукой съ нажиманіемъ внизу ея кистью; одновременно съ этимъ растираніе другой рукой спины и поясницы	16	38	38	79
	Короткая пауза для дыханія		6	6	
14	Поочередное боковое нажиманіе правой и лѣвой рукой, причѣмъ другая рука въ то же время производитъ растираніе соответственной боковой части туловища	16	30	30	80
	Короткая пауза для дыханія		6	6	
15	Попеременное подниманіе когтей вверхъ съ одновременнымъ съ этимъ растираніемъ наружной и внутренней сторонъ нижнихъ частей ногъ; послѣдующія затѣмъ растиранія передней части и нижней задней части туловища	20	32	32	82
	Пауза для дыханія		12	12	
16	Быстрые сгибанія тѣла попеременно въ правую и лѣвую стороны; въ то же время растираніе руками соответствующихъ боковъ тѣла	20	6	6	83
	Пауза для дыханія		12	12	
17	Попеременные быстрые повороты корпуса влѣво и вправо, растираніе при этомъ всю грудь попереки ея	20	10	10	84
	Пауза для дыханія		12	12	
18	Попеременныя быстрыя изгибанія корпуса назадъ, растирая переднюю часть туловища, и впередъ растирая его заднюю поверхность.	20	8	8	85

Сообразно съ желаніемъ и силами.

Секунды

мѣ. || 15 минута

СОДЕРЖАНІЕ.

Стр.

Здоровье вмѣсто болѣзни.

Зачѣмъ быть слабыми?	7
Болѣзнь, въ большинствѣ случаевъ, является по нашей соб- ственной винѣ.	8
Что же мы должны дѣлать?	9

Разныя системы домашней гимнастики.

30-ти лѣтній опытъ.	11
Что я себѣ представляю подъ атлетикой, спортомъ и гимна- стикой.	15
Моя система	17
Непосредственное вліяніе рациональныхъ упражненій	23

Незамѣтные источники здоровья

Соотвѣтствующая діета	31
Рациональная нижняя одежда	33
Умѣренная температура комнаты	35
Тщательный уходъ за зубами, ртомъ и горломъ	—
Немного ухода за ногами	36
8-ми часовой сонъ	38
Умѣренность въ куреніи	—

Особья замѣчанія по поводу примѣненія

„Моей Системы“.

Для маленькихъ дѣтей—стр. 39. Для дѣтей старшаго воз-
раста—стр. 40. Для стариковъ—стр. 41. Для ученыхъ и ху-
дожниковъ—стр. 42. Для конторскихъ служащихъ—стр. 42.
Для спортсменовъ—стр. 43. Для женщинъ—стр. 45. Для ве-
лосипедистовъ—стр. 46. Для жителей деревни—стр. 47. Для
путешественниковъ—стр. 48. Для полныхъ и худыхъ людей—
стр. 49.

Общія замѣчанія о примѣненіи системы	51
--	----

Описанія упражненій.

№№ 1—8	52—64
Купанье	66
Обтираніе до суха	67
Упражненія при растираніи №№ 9—18	71—85

Спеціально мои упражненія шеи.

№№ 1—3	86—88
------------------	-------

Заключение	88
„Рег“	89
Таблица упражненій въ порядкѣ трудности ихъ исполненія	91
Таблица сравненій	93
Таблица времени	94









2011110158